

ITSENSÄ KEHITTÄMINEN PERSONAL TRAINERIN AVULLA

Ruumiinprojekti uudessa fitness-kulttuurissa

SUVI HIRVI

Tampereen yliopisto

Porin yksikkö

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

Sosiologian pro gradu – tutkielma

Huhtikuu 2014

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO.....	1
2 ELÄMÄNTAPA, VALMENNUS JA RUUMIIN MUOKKAAMINEN	5
2.1 Elämäntavan tutkimus.....	5
2.2 Valmennus ja vapaa-aika yksilökeskeisessä yhteiskunnassa.....	6
2.3 Kehonrakennuskulttuuri ja ruumiin sosiologia	7
2.4 Ruumiin muokkaaminen uudessa fitness-kulttuurissa.....	9
3 ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEN MEDIA-ILMIÖ	12
3.1 Elämäntapamuutostarinoiden ja valmennuksen medioituminen	12
3.2 Valmennushuuma sosiaalisessa mediassa	13
3.3 Personal trainer-palveluiden markkinoituminen	15
4 RUUMIIN PROJEKTI.....	16
4.1 Yksilökeskeisyys ja itsensä markkinointi	16
4.2 Ruumis muokkauskohteena.....	18
4.3 Elämänpolitiikka ja valintojen pakko	21
4.4 Refleksiivinen minuuksiprojekti.....	22
5 PERSONAL TRAINERIT TUTKIMUSKOhteena.....	26
5.1 Uuden palvelutyön vaatimukset	27
5.2 Personal trainer-ala Suomessa ja Pohjoismaissa	27
6 AINEISTO JA MENETELMÄT	30
6.1 Tutkielman tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	30
6.2 Aineistona asiantuntijahaastattelut.....	31
6.3 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä.....	36
6.4 Aineiston järjestäminen ja analyysi	37
7 FITNESS-KULTTUURIN NYKYTILA	40
7.1 Itsensä kehittämisen kulttuuri.....	40
7.1.1 Kontrollin ja auktoriteetin kaipuu.....	40
7.1.2 Tehokas ajankäyttö ja parhaan mahdollisen tuloksen tavoittelu	42
7.1.3 Arvostusta ja itsetunnonkohotusta ruumiin muodon kautta	43
7.2 Julkiset elämäntapamuutokset.....	44
7.2.1 Ihanteellinen elämäntapamuutos	44
7.2.2 Ruumiinprojektin kritiikki.....	47
7.2.3 Muodonmuutosohjelmien vaikutus elämäntapamuutoksiin.....	48

7.3 Valmennuskulttuuri.....	50
7.3.1 Ammatti-ideologia.....	50
7.3.2 Hyvä valmentaja, huono personal trainer	53
7.3.3 Alan koulutus ja ongelmallinen ammattinimike	55
7.3.4 Median luoma stereotypia personal trainereistä.....	59
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	61
8.1 Tutkimustulosten pohdinta.....	63
8.2 Tutkimuksen onnistumisen arviointi	68
8.3 Oma matka tutkimuskentällä	70
LÄHTEET	73
LIITTEET	78
Liite 1. Kutsu tutkimushaastatteluun.....	78
Liite 2. Haastattelusopimus	79
Liite 3. Teemahaastattelu	80
Liite 4. Personal trainereiden kouluttajat: FAF ja FISAF.....	81
Taulukot	
Taulukko 1. Fisaf-personal trainereiksi valmistuneet vuosina 2004–2012.	28
Taulukko 2. Haastateltavien esittely.....	33
Taulukko 3. Haastattelujen käyttö ilmiökuvausten ja kulttuuristen jäsenysten analyysissä.....	35
Taulukko 4. Aineiston ryhmittely.....	38

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta – ja kulttuuritieteiden yksikkö

HIRVI, SUVI: Itsensä kehittäminen personal trainerin avulla. Ruumiinprojekti uudessa fitness-kulttuurissa.

Pro gradu-tutkielma, 77 s., 4 liites.

Sosiologia

Ohjaaja: Antti Saloniemi

Huhtikuu 2014

Pro-gradu-tutkielmani tarkastelee uuden fitness-kulttuurin laajentumista julkiseksi elämäntapamuutostarinoiksi, joiden myötä henkilökohtaisten valmentajien käyttö on lisääntynyt. Tutkielman tarkoituksena on selvittää uuden fitness-kulttuurin kenttää; itsensä kehittämisen, julkisten elämäntapamuutosten ja valmennuksen uutta aikakautta henkilökohtaisten valmentajien avulla. Etsin vastauksia henkilökohtaisen valmennuksen suosioon ja sen tarpeeseen. Selvitän myös valmentajien ammatti-identiteettiä ja suhtautumista personal trainer-ammattikunnan julkisuuskuvaan. Elämäntapamuutoksen kohteena on ruumis, jota muokataan personal trainerin avulla. Uuden fitness-kulttuurin teoreettisena viitekehyksenä käytän Anthony Giddensin refleksiivistä minuusprojektia keskittyen ruumiinprojektiin.

Tutkimusaineisto koostuu kuuden Pirkanmaan ja Satakunnan alueilla työskentelevien henkilökohtaisten valmentajien asiantuntijahaastatteluista, jotka olen toteuttanut teemahaastattelun muodossa. Aineisto on kerätty lokakuussa 2013 ja haastattelut on toteutettu kuntokeskuksissa. Aineiston olen jakanut vallitsevaan itsensä kehittämisen kulttuuriin, julkisiin elämäntapamuutoksiin ja personal trainereiden valmennuskulttuuriin. Litteroidut haastattelut ovat teemoiteltu aineistolähtöisesti. Tutkimus on kvalitatiivinen, johon sovellan induktiivista päättelyä, eli nostan aineistosta esiin teemoja ja teen päätelmiä niiden kautta. Aineiston analyysinä käytän sisällönanalyysiä.

Tutkimustulosten perusteella voidaan puhua uudesta fitness-kulttuurista ja sen arkipäiväistymisestä. Valmennus- ja fitness-alan kysyntä on noussut viime vuosien aikana lisääntyneiden personal trainereiden ja elämäntapamuutostarinoiden julkisuuden vuoksi. Median elämäntapamuutosten ohjelmisto ja sosiaalinen media ylläpitävät ja herättävät yksilökeskeistä suorittamista ja muutoshaluisuutta, jotka osaltaan herättävät yhdessä tarpeen valmennukselle. Henkilökohtaista valmennusta tarvitaan onnistuakseen ruumiinprojektissa. Mediassa esiintyvät personal trainerit nähdään ammattikuntaa väärinä lihaksen kasvattajina haastateltavien näyttäytyessä terveystieteiden kannattajiksi. Jatkuva itsensä kehittäminen ja fitness-kulttuuri on aikansa muoti-ilmiö, ei vain rajattuun ryhmään vaikuttava elämäntapa, jota fitness-kulttuuri oli vielä 2000-luvun alun Suomessa.

Avainsanat: elämäntapamuutokset, personal trainer, fitness-kulttuuri, valmennuskulttuuri, ruumiinprojekti.

1 JOHDANTO

Personal trainereiden, eli henkilökohtaisten valmentajien näkyvyys on laajentunut kaiken kansan tietoisuuteen viime vuosina. Tv-ohjelmat, sanoma- ja aikakauslehdet ovat alkaneet tarjota näkyvyyttä elämäntapamuutoksille ja terveelliselle elämäntavalle ruokavalion ja kuntoiluohjeiden muodossa erityisesti 2010-luvulla. Valmennusta on tänä päivänä tarjolla jokaisella elämäntavan osa-alueella. Tarjonta ei perustu ainoastaan liikuntaan ja ruokavalioon: työelämässä on omat coachinsa, perhe-elämään saa tukea perheneuvolasta, kulutuksen kontrollointiin on olemassa velkaneuvontaa, ja asumiseen saa ratkaisuja sisustussuunnittelijoilta. Lisäksi on erilaisia elämäntapa- ja mentaalivalmentajia, jotka opastavat terapeutin tavoin asiakastaan kontrolloimaan omaa elämäänsä. Näkemykseni mukaan elämme kehittyneessä palveluyhteiskunnassa, jossa valmennukselle on tilausta ihan minkä asian suhteen vain. Tämä tutkielma rajautuu personal trainereihin, joiden avulla ratkaistaan arvoitusta elämäntapamuutosten, henkilökohtaisen valmennuksen ja fitness-kehon suosiosta aikamme yhteiskunnassa. Yleistynyt fitness-elämäntapa ja julkiset elämäntapamuutokset vaativat tutkimusta, koska niistä kirjoitetaan, puhutaan ja tehdään paljon tv-ohjelmia, mutta tieteellistä tutkimusta ei aiheista juuri löydy.

Tutkimuksen lähtökohtana ovat elämäntapamuutokset, joista on tullut julkisuudessa näkyvä osa. Elämäntapamuutosta käsitteleviä tosi-tv-ohjelmia on alettu tuottaa yhä enemmän myös suomalaisessa formaatissa. Tiedotusvälineiden lisäksi sosiaalinen media on tehnyt elämäntapamuutokset ja personal trainerit osaltaan näkyväksi; Facebookissa voi jakaa omat kuntoilukokemuksensa ja tavoitteensa, blogit ovat suosittuja elämäntapamuutoksesta raportoitaessa ja televisiossa on yhä enemmän tarjolla elämäntapamuutoksiin perustuvaa tosi-tv-ohjelmistoa. Joka päivä jossakin tiedotusvälineessä julkaistaan uutinen tai artikkeli terveelliseen ruokavalioon, personal trainereihin tai kuntosali-alaan liittyen. Uutisoinnit valmennuksesta ja fitnesskehon tavoittelusta eivät ole rajoittuneet vuosiin vain kuntoilualan fitness-lehtiin. Fitness elämäntapana ei ole enää rajatun ryhmän puuhaa, mitä se oli vielä 2000-luvun alussa.

Kehonrakennuskulttuuria tutkinut antropologi Taina Kinnunen (2001) on perehtynyt ruumiin sosiologiaan jo vuonna 2000-luvun alussa, jolloin fitness-kulttuuri oli vielä rajattujen yhteisöjen ja yksilöiden elämäntapa. Personal trainereista ei kehonrakennuskulttuuria käsittelevässä väitöskirjassa 13 vuotta sitten vielä ollut mainintaa. Kinnusen (Yle X 7.5.2013, 10.5.2013) mukaan

fitness-kulttuuri on vahvasti esillä suomalaisessa kulttuurissa. Fitness-kulttuurin esillä olo näkyy erilaisten lehtien osallistumisessa elämäntapamuutosprosesseihin: Ilta-Sanomien (IS, viikkoliite 5-6.10.2013) uutisoi entisen missin elämäntaparemontista; ”IS seuraa Piritan elämäntaparemonttia syksyn ajan.” Myös maakuntalehti Satakunnan Kansa (SK 19.1.2014, 6-7) on mukana rakentamassa kuntoiluilmioita; seuraamme Anitan ja Annikan painonpudotusta kuuden kuukauden ajan”. Fitness-lehdet toimivat elämäntapamuutos-projektien tiennäyttäjinä elämäntapamuutos-ohjelmien ohella; ”Kohti uutta minää. Fit 250 päivän elämänmuutosprojektin neljä muuttujaa on valittu. Rehkiminen alkaa än-yy-tee NYT!” (Fit, 10/13, 46–51).

Personal trainerin ammattikunta on vahvasti medioitunut, sillä jokapäiväiset uutisotsikot (esim. SK, 24.2.2014) hehkuttavat fitness-kulttuuria säännöllisesti: ”Kuntosalikirjo kasvaa kuin himotreenaajan lihasmassa”, julistaa päivän lehti. Helsingin Sanomissa (HS 29.1.2014) personal trainerin ammatin kerrotaan korvaavan kadonneita työpaikkoja, joiden tilalle valmistuu uusia ammatteja: ”Ihmisiä tarvitaan ammateissa, jotka liittyvät kouluttamiseen ja motivointiin”, toteaa Elinkeinoelämän tutkimuslaitos Etlan tutkimusjohtaja Petri Rouvinen. Aamulehden (12.1.2014) mukaan personal trainereiden kysyntä on noussut räjähdysmäisesti, sillä yhdellä salillakin työskentelee nyt useita personal treinereitä. Kuntosaliketju Foreverin toimitusjohtaja Olle Poutiainen (emt.) kertoo, että palvelut ovat 2010-luvulla kasvattaneet suosiotaan kaikista Foreverin liikuntamahdollisuuksista selkeästi eniten. Poutiainen (emt.) arvelee suuren suosion syyksi sitä, että personal trainereista puhutaan nyt paljon kaikkialla, esimerkiksi tv-ohjelmissa. Personal trainer-palveluiden käyttöä ei pidetä enää elitistisenä, koska kuntoilun avulla halutaan näkyviä tuloksia.

Pelkästään paikallislehtien ja yliopistolla tai kuntokeskuksilla jaettavien mainosten ja esitteiden mukaan tarjolla on mekaanisesti suoritettavaa vartalonmuokkausta, yksilövalmennusta ja life coaching-palveluita: ”Anna unelmiesi toteutua!”, markkinoi Fisaf-personal trainer esitteessään. ”Haaste on heitetty. Sinulla on nyt 10 viikkoa aikaa uudistaa kuntoilusi sekä rutiinisi. Pystyt siihen!”, kannustaa erään kuntokeskuksen mainoslehtinen. ”Eroon ylimääräisistä rasvakerrostumista, kivuton muutaman kerran hoito vastaa kirurgista rasvaimua. Yksilölliset ravinto- ja kunto-ohjelmat, jotta saavutat tavoitteesi”, ”Haluatko senttejä pois reisistä, lantiolta tai vatsanseudulta?” mainostavat kaksi uutta hyvinvointialan yritystä paikallislehdessä. Hyvinvointi-, kehonmuokkaus- ja valmennusala ovat lunastaneet paikkansa markkinoilla.

Elämäntapamuutosten kohteena on ruumis, jota pyritään muokkaamaan aikakauden ihanteen mukaisesti kiinteäksi; mahdollisimman rasvattomaksi. Asiantuntijoiksi valitut personal trainerit valikoituivat väyläksi Anthony Giddensin refleksiivisen minuusprojektin tarkastelulle, jossa huomio kiinnittyy ruumiinprojektiin. Minuusprojektin myötä yksilön täytyy rakentaa oma elämänsä valintojen kautta. Personal trainereiden ammattikunta vaatii tutkimusta, koska sen kautta ruumiin muokkaamisesta ja elämäntapamuutostarinoista on tullut vallitseva ja näkyvä tila kulttuurissamme. Personal trainerit ovat suhteellisen uusi ammattikunta Suomessa ja tavallisen kuntoilijan apuna yksilövalmennus on ehtinyt vakiintua vasta muutaman vuoden aikana. Personal trainereiden markkinat ulottuvat kasvokkaisen tapaamisen lisäksi netissä saatavaan valmennukseen, jossa laaditaan ruokavalio ja kunto-ohjelma asiakkaan tarpeiden ja tavoitteiden mukaan. Tutkielmani keskittyy valmennus- ja fitness-kulttuurin asiantuntijoiksi luokiteltujen valmentajien näkemyksiin median antamasta elämäntapamuutosten ja personal trainereiden asemasta yhteiskunnassamme.

Fitness-vartalon ihannoiti ja tavoittelu ilmiönä eivät ole viime vuosina jääneet enää vain perinteiseen tammikuiseen kuntosalimarkkinointiin ja iltapäivälehtien kirjoitteluun, vaan kuntoiluala ja personal trainerit ammattikuntana ovat nousussa. Suomen Kuntoliikuntaliiton (nykyinen Valo-kattojärjestö, katso liite 4.) Fisaf-personal trainereistä on valmistunut vuonna 2012 kolminkertainen määrä (115 valmistunutta) verrattuna vuoteen 2011 (35 valmistunutta) (Suomen kuntoliikuntaliiton toimintakertomukset 2004–2012). Sosioekonominen asema tai rahatilanne ei ole este personal trainerin hankkimiselle, koska palvelusta on tullut kiinteä osa kuntosalien omaa toimintaa lisäpalveluna tavallisille kuntoilijoille.

Viime vuosina markkinoille on tullut myös erilaisia kunto- ja ravinto-oppaita. Keventäjän kunto ja -ravintokirja (Arvonen & Palssa 2009) on yksi näistä monista. Kirjan brändi Keventäjät-liittyy MTV3:n Keventäjät-painonhallintapalveluun, joka toimii nettivalmennuksena laihduttamisessa. Vuonna 2013 ilmestyi Raxun remppa (Lignell, Holmala & Vanhanen, 2013) jossa julkisuuden henkilö Raakel Lignell esittelee onnistunutta ruumiinprojektiään ja innostaa lukijoita tekemään myös pysyvän elämäntapamuutoksen. Heti perään vuonna 2014 (Lignell & Borg, 2014) julkaistiin jatko-osa Raxun rinnalla, jossa Lignell kertoo miten terveellistä ja liikkuvaa elämäntapaa pystyy ylläpitämään. Viimeisimpiä kunto- ja ravinto-oppaita yhdistää se, että ne kaikki korostavat kokonaisvaltaista terveellistä elämäntapaa ilman laihdutuskuuri-ajattelua. Kunto-oppaat kuvaavat

osaltaan julkisia elämäntapamuutoksia yhteiskunnassamme. Aikaisemmat tutkimukset koostuvat seuraavista aihealueista: 1) fitness- ja kehonrakennuskulttuuri, ruumiin sosiologia 2) valmennus- ja minuisprojekti-tutkimus, yksilökeskeisyys 3) elämäntapa 4) personal trainer-palvelut. Tässä tutkimuksessa fitness-kulttuuria tarkastellaan personal trainereiden näkökulmasta.

2 ELÄMÄNTAPA, VALMENNUS JA RUUMIIN MUOKKAAMINEN

2.1 Elämäntavan tutkimus

Elämäntavan voi määrittää J. P. Roosin (1985, 31) mukaan seuraavasti: ”Elämäntapa on käsite, jonka avulla yritetään kuvata sitä, miten ihmiset elävät. Elämäntavan voidaan sanoa muodostuvan yksilöiden, perheiden, sosiaalisten ryhmien, luokkien tai koko yhteiskunnan jäsenten kasvu- ja elinolosuhteiden, elämänvaiheen, elämäntoimintojen, keskinäisen vuorovaikutuksen ja tietoisuuden – arvojen, normien elämää koskevien arviointien – muodostamasta järjestäytyneestä kokonaisuudesta.” Elämäntapa liittyy elämäntyyliin, elämän laatuun, hyvinvointiin, ajankäyttöön ja kulutukseen. Nämä ilmentävät kukin tiettyä elämäntavan osaa. (emt, 31.)

Kulutusta voidaan pitää suorimpana elämäntapaa kuvaavana käytäntönä (J. P. Roos, 1985, 31). Materia, kuten auto ja vaatteet ovat eräänlaisia elämäntavan ulkoisia tunnuksia. Roos (emt, 31) määrittelee elämäntavan myös lyhyemmin: elämäntapa kuvaa elämänvaiheita, elämäntoimintaa, arkielämän ja interaktion kokonaisuutta, joka esiintyy yksilön subjektiviteetin kautta. Elämän valinnat koostuvat elämäntavasta, harkinnasta sekä muodista (Allardt, 1986, 7). Muodilla viitataan tässä yhteydessä impulsiiviseen ja vaihtelevaan käyttäytymiseen. Marxilaisen määritelmän mukaan elämäntapa on yksilöiden toiminnan määrätty tapa ilmentää elämäänsä, eli elämäntapa sisältää yksilön elintavat. Lisäksi elämäntavan voi määrittellä kuvaavan yksilön fyysisen olemassaolon uusintamista. Toisin sanoen: yksilöt määrättyvät sen mukaan mitä he tuottavat ja miten tuottavat. (Marx ja Engels, 1845–46,16; ref. Eskola, 1985, 168.)

Elämäntavassa on kyse arvoista ja valinnoista. Elämäntapatutkimuksen mukaan elämäntavan voidaan sanoa muodostuvan ”yksilöiden kasvu- ja elinolosuhteiden, elämänvaiheen, elämäntoimintojen keskinäisen vuorovaikutuksen ja tietoisuuden – arvojen, normien, elämää koskevien arviointien – muodostamasta järjestyneestä kokonaisuudesta”. (Allardt 1983; ref. Roos 1986, 96.) Erityistä elämäntapamuutoksessa on se, että nykyään elämme runsauden maailmassa, toisin kuin vielä muutama kymmen vuotta sitten.

Suhde liikuntaan on muuttunut vuosikymmenten kuluessa, sillä nykyään yhteiskunta panostaa erityisesti fyysisen kunnon ylläpitämiseen sen terveysvaikutusten vuoksi (Salasuo & Ojajarvi,

2013, 111). Työpaikkojen työhyvinvointiohjelmat ja liikuntasetelit edustavat terveyden ja kunnon ylläpitämistä. Ensimmäisen ja toisen sukupolven elämään liikunnallinen elämäntapa kuului pakkoaktiivisuuden muodossa. Salasuo ja Ojajärvi (2013, 179–180) lajittelevat sukupolvet neljään eri kastiin: sodankäyneisiin, suuriin ikä luokkiin ja 1970–1990-luvulla syntyneisiin. Kaksi ensimmäistä sukupolvea ovat tottuneet fyysiseen pakkoaktiivisuuteen, kun taas kolmas sukupolvi kärsii liikkumattomuudesta modernisoituneessa yhteiskunnassa. Kolmatta ja neljättä sukupolvea yritetään aktivoida harrastamaan liikuntaa, sillä modernissa yhteiskunnassa pakkoaktiivisuudelle ei ole enää sijaa, ellei hyötyliikuntaa lasketa. Viides sukupolvi on syntynyt vuonna 2013 tai sen jälkeen. (emt, 180.)

Liikunnan voi nähdä elämäntavan näkökulmasta myös itsensä projektina ja henkisenä kasvuna, ei vain yksilökeskeisenä itsensä kehittämisenä. Liikunta elämäntapana ja itsen projektina (Hintsanen, 2006) tutkii liikuntaa elämäntapana filosofisesta näkökulmasta hyvin abstraktisti. Hintsasen mukaan suorittavan liikunnan tilalle on tullut meditatiivisuus joogineen ja uusien henkisten lajien kautta. Kunnon kasvattaminen on vain yksi osa-alue elämässä, elämäntapa koostuu tämän terveysnäkökulman lisäksi myös perheestä, toimeentulosta työnpuiteissa, asumisesta, ajankäytöstä, kulutuksesta ja harrastuksista. Kolme viimeisintä voi myös sisällyttää kunnon kohottamiseen personal trainerin avulla.

2.2 Valmennus ja vapaa-aika yksilökeskeisessä yhteiskunnassa

Kuntosalin suosio vapaa-ajan vieton kohteena on noussut harrastajamäärältään merkittävästi, sillä vuonna 2009–2010 harrastajia oli 189 000 enemmän kuin vuosina 2005–2006. Kuntosaliharrastuneisuus on noussut tasaisesti vuodesta 1994, mutta suurin kasvu on vuosina 2009–2010; +36 %. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.) Naisten osuus kuntosalikävijöinä on ylittänyt miesten kävijämäärän vuoden 2010 kuntokeskusbarometrin mukaan. Vuonna 2010 raportoitiin naisia käyvän saleilla 365 000, miesten osuus on 349 000. Naisten kuntosalikäyntien nousu selittyy naisille suunnattujen kuntokeskusten rakentumisesta Suomeen. Tanssilliset ryhmäliikuntatunnit ovat myös osaltaan kasvattaneet naisten suosiota salilla kävijöinä. Vuonna 2010 yksityiset kuntosalit panostavat personal trainer-palveluihin kolmanneksi eniten

kuntosalipalveluista. Lihas- ja voimaharjoitteluvälineet ja matalan kynnyksen liikuntapalvelut ovat etusijalla. (Kuntokeskusbarometri 2010, 6.)

Elämässä kehittymisen tarpeen ideologia elää Suomessa vahvana, väittää Hanna Vehmoksen (2010) väitöskirja *Liikuntamatkalla Suomessa - vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa*. Suorittaminen on mukana vapaa-ajan vietossa. Velvollisuuden tuntoinen suorittaja on yksi liikuntamatkailijoiden ihmistyyppi, joka noudattaa kurinalaista elämää eikä suo itselleen myönnytyksiä ennen kuin liikuntasuoritus on tehty. Ravinto- ja liikuntasuositukset ovat tämän tyyppisille henkilöille tärkeitä ohjenuoria. Täten vapaa-ajasta tulee velvollisuuksien täyttämää aikaa. Haasteet ja tavoitteet hallitsevat liikuntaa suorittajatyypeillä, näin ollen Vehmas viittaa vapaa-ajan saaneen työelämän piirteitä. (emt, 150–151.)

Katariina Mäkinen (2012, 8) pureutuu väitöskirjassaan työelämävalmennukseen, jota on tutkittu itsensä markkinoinnin ja kehittämisen kannalta. Vaikka Mäkisen väitöskirja pohjautuu työelämävalmennukseen, liittyy aihe minuuden markkinointi ja yksilöllisyys henkilökohtaiseen valmennukseen ja haluun pärjätä elämässä yksilönä suoritusten kautta. Mäkinen näkee itsensä kehittämisen minuuden markkinointina ja yksilöllisenä välineenä. Näkökulmana on työelämäkeskeinen itsensä brändäys. Mäkisen mukaan itsensä markkinointi viittaa oman asemansa parantamiseen, tunnustuksen ja uusien mahdollisuuksien saamiseen. (emt, 8.)

2.3 Kehonrakennuskulttuuri ja ruumiin sosiologia

Kehonrakennusta tulkitsevan antropologian näkökulmasta käsittelevässä väitöskirjassa Pyhät bodarit (Kinnunen 2001, 240–246) kehonrakennus nähdään uskontona, jota toteutetaan rituaalinomaisesti. Kunkin aikakauden mukainen täydellinen ruumis on onnellisuuden taie länsimaisessa kulttuurissa. Viimeisen päälle muokattu ruumis edustaa arvostettua ruumiin estetiikkaa. Kinnusen mukaan ulkomuoto myös kertoo sisäisestä ruumiista ja sama pätee myös toisin päin. Itsestään huolta pitämättömän yksilön voi täten tulkita itseään kontrolloimattomaksi henkilöksi. Kehonrakennuksessa kontrolli perustuu yhtä aikaa pään sisälle sekä ruumiiseen. Kinnunen mainitsee kontrollin tärkeäksi osaksi kehonrakennusta. 2000-luvun alun marginaalin

fitness-kulttuurin aikana kehonrakentajien kannustavina esikuvina olivat traditioauktoriteetit Joe ja Ben Weiderin. Arnold Schwarzeneggeriä, kuuluisaa kehonrakentajaa, nimitetään toteemiksi, jota on seurattu kehonrakennuksen lähettiläänä. Ammattilaiskehonrakentajat kuvataan yksinäisiksi puurtajiksi, jotka harjoittelevat itsenäisesti ruumiinprojektissaan. (emt, 49,53.)

Kinnusen tutkimien kehonrakentajien elämäntapaa voi määritellä vapaaehtoiseksi askeettiseksi elämäntyyliksi kieltäytymisien kautta. Tässä mielessä askeettinen elämäntapa kuuluu uskontoon ja urheiluun. Elämäntapamuutoksen tekevään henkilön uuden elämän omaksumiseen liittyy samanlaista uskoutumista kuin kehonrakennuksen ideologiaan, joka perustuu ympärivuorokautiselle omistautumiselle ja erilaisten dogmien, eli auktoriteetin oppien hyväksymiselle. (Kinnunen, 2001, 133, 141.) Dogmaatikko ei siis kyseenalaista näitä oppeja. Personal traineria voidaan pitää auktoriteettina, jonka oppeja noudatetaan kyseenalaistamatta.

Kinnunen (2001, 233) käsitteli yli kymmenen vuotta sitten kehonrakennusta muodonmuutoksena ja uskoon tulemisena. Tämän päivän fitness-kulttuuri on valtavirtaistunut. Tässä tutkimuksessa ruumiin muokkauksen käsittely keskittyy erityisesti julkiseen elämäntapamuutukseen, sillä nykyään oman elämän muutokset jaetaan helposti sosiaalisessa mediassa. Ennen kaikkea muodonmuutos-ohjelmat tekevät elämäntapamuutoksista julkisia ja yksityisestä ruumiista kaiken kansan arvosteltavaksi joutuvan objektin. Postmodernin ruumiin voidaan sanoa olevan elämän kestävä projekti, sillä kehonrakentajan ruumis ei ole koskaan valmis (emt, 241). Kinnunen määrittää kehonrakentajien tyylin individualistiseksi ja käyttää termiä elämäntapabodari. Kehonrakentajan kuuluu olla päämäärätietoinen individualisti, sillä kehonrakentajien elämäntapa mielletään ritualistiseksi, eli samojen asioiden noudattamiseksi päivästä toiseen. (emt, 85–86,109.)

Fitness-urheilijoiden postmodernia fitness-kehoa on tutkittu sosiaalitieteiden pro gradu-tutkielmassa postmodernin identiteetin näkökulmasta (Äikäs, 2006, 1). Äikäs viittaa kansantaloudellisesti ja kansanterveydellisesti mittavaan ilmiöön (emt, 4-5) ja määrittelee fitnessin elämäntavan kehon muokkauksen ääri-ilmiönä, joka on harrastajansa aktiivinen valinta ja määrittelee arkea. Tämän kaltainen päämäärähakuinen kehon muokkaus tapahtuu länsimaisen kulttuurin sisällä. Tuloksissa päädytään siihen, että oman kehon muokkaamisessa fitness-urheilijaa motivoi ensisijaisesti hyvinvointiteollisuuden tarjoaman vartalomallin tavoittelu. Vartalon

muokkauksen keinot ovat peruja teollisen ajan kurinalaisesta ja kontrolloidusta elämäntavasta.

Kempas (2010) ja Äikäs (2006) kertovat kummatkin kehon muokkaamisen olevan kokonaisvaltainen prosessi, jossa mukana ovat mieli ja ruumis. Äikäs (emt, 1) on huomannut naistenlehtien kuntoilulehketuoksen jo vuonna 2006. Tuolloin naistenlehdissä oli jo havaittavissa kunto-ohjelmia ja hyvinvointi-lehdet olivat suosittuja. Hyvinvointialan markkinat ulottuvat muun muassa lehtiin, urheiluvälineisiin ja kuntosalien jäsenyyksiin valmennuspaketteineen. Hyvinvointiala myy paitsi lehtiä, myös kuntoklubijäsenyyksiä, vaatteita, jalkineita, harrastusvälineitä ja vapaa-ajan matkoja jatkuvasti kiihtyvällä vauhdilla. (emt, 1.) Fitness-urheilun voi nähdä elämäntapana, koska se fitness vaatii päivittäisten ruokailu- ja kuntoilurutiinien noudattamista (Äikäs, 2006, 4). Roos (1988, 12) kuvailee elämäntavan ilmentävän kulttuuria, mutta ei pidä elämäntapoja osakulttuureina. Nykyisiä elämäntapoja voi luokitella tietoisiksi valinnoiksi. Äikäs (2006) ja Kinnunen (2001) tulkitsevat kehonmuokkausta ulkonäkökeskeisesti ja identiteetin kautta. Kempas (2010) keskittyy valmentajien rooliin.

2.4 Ruumiin muokkaaminen uudessa fitness-kulttuurissa

Ruotsalainen sosiaalipsykologi Thomas Johansson (2007) ottaa laajasti kantaa minuuden muokkaamisen ilmiöön; muun muassa fitness lajina saa kritiikkiä. Fitness on lähtöisin 1980-luvulta, kyse on rationaalisesta ja johdonmukaisesta elämänsenteestä. Tavoitteena on treenattu keho ja tämä vaatii järjestelmällistä ajattelua ruokavalion ja harjoitusten suhteen. Fitnessiä markkinoidaan nykyään terveellisenä elämäntapana. Fitness-kulttuuri näkyi vuonna 2007 Johanssonin mukaan Ruotsissa mm. lehdissä ja ravintolisämainoksissa. (emt, 127.) Suomessa on viimeisinä vuosina näyttänyt siltä, että fitness-kulttuuri on vakiintunut laajasti markkinoilla ja mediassa, koska valmennusapua on tarjolla kattavasti. Fitness-kulttuuri näkyy tavoitteellisuuden asettamisessa kuntosaliharjoittelussa, sillä nykyään jokainen henkilökunnallinen kuntosali pyrkii tarjoamaan henkilökohtaista valmennusta ollakseen kilpailun tarjonnassa mukaa. Tavallinen kuntosaliharjoittelu on vaihtunut valmennetuksi kuntoiluksi ja ääritapauksissa erilaisiin fitness-kilpailuihin harjoitteluksi. Fitnessissä haetaan täydellistä vartaloa ja kauneutta. Johansson (emt, 169–170) käyttää käsitettä itsehoitokulttuuri, jota hän käyttää puhuessaan modernista identiteetistä

saksalaista sosiologia, Peter Bergeriä (1974) lainatessaan; nykyisessä itsehoitokulttuurissa on kyse elämäntyylistä ja muuttuneesta suhtautumisesta itseensä. Huomio kohdistuu itseen. Terapia on laajentunut muuallekin psykologeille. Itseanalyysin taito on kehittynyt (emt, 215).

Moderni identiteetti käsittää Johanssonin (2007) mukaan suhteellisen avoimuuden, erilaistumisen, refleksiivisyyden ja yksilöitymisen. Suhteellisella avoimuudella tarkoitetaan sitoutumista projektiin, jossa kehitetään identiteettiään. Kyse on posttraditionaalista identiteettityöstä. Erilaistumisella tarkoitetaan samaistumista erilaisiin sosiaalisiin ympäristöihin. Refleksiivisyydellä viitataan uusien asioiden omaksumiseen ja hyödyntämiseen elämässä. Joka ongelmaan on tarjolla erilaisia ratkaisumalleja, yksilön tulisi osata vain valita omansa. Yksilöityminen on yhtä kuin yksilön projekti, jossa minuus on voimakkaasti läsnä ja huomio kohdistuu itseen. Jokaisen asian tulisi hyödyttää yksilöä itseään. Kyseessä on refleksiivinen suhtautumistapa kollektiiviseen. Aikaamme kuvaa jatkuva muutoksen ja kehityksen tarve, itsensä parantaminen, joka ruokkii itseään luomalla tyytymättömyyden kulttuuria. Johanssonin esimerkkeinä aiheesta ovat itsehoitopopit ja tv-psykologit.

Johansson (2007) määrittelee fitnessin rationaaliseksi ja johdonmukaiseksi elämänsenteeksi. Fitness-kulttuurissa on kyse järjestelmällisestä ruokavalio- ja harjoittelukeskeisestä ajattelutavasta, jonka päämääränä on treenattu keho. Johansson määrittelee ilmiöt kulttuurin kautta. Fitness-kulttuurin lisäksi hän ottaa puheeksi modernin ruumiinkulttuurin. Johansson on itse tehnyt osallistuvaa havainnointia samoin kuin Kinnunen (2001) kuntosalilla. Johansson on tutkinut salikulttuuria tutkimuksessaan *Den skulpterande kroppen* (2007, 132). Johanssonin tutkimus salikulttuurista osoitti nuorten jatkuvan tyytymättömyyden omaan kehoonsa. Tavoitteena on täydellinen vartalo, joka ei voi toteutua, koska aina löytyy jotain kehitettävää. Väistämättä ympäristö vaikuttaa ja media kasvattaa meitä johonkin elämäntapaan. Media tarjoaa vaihtoehtoisia elämäntapoja. Näiltä visuaalisilta median kuvilta ja mainoksilta on myös vaikea suojautua. Kuntosali tarjoaa oman elämänfilosofiansa ajattelutavalla ja suhtautumisella omaan kehoon (emt, 138). Käytännössä henkilökohtainen valmentaja vaikuttaa uusiin ajattelutapoihin, koska valmennus on yksilöllistä ja uusia ajattelutapoja tarjoavaa.

Suomen television elämäntapamuutos- ja laihdutusohjelmia voi verrata Johanssonin (2007, 10) kuvailemaan muodonmuutos-ohjelman kaavaan, jossa yhdelle henkilölle tehdään useita

kauneusleikkauksia ja käytössä ovat valmentajat, ravitsemusterapeutit, kauneusalan asiantuntijat ja psykologit. Ohjelman tavoitteena on luoda satumainen tarina, jonka ideana on tehdä ”rumasta ankanpoikasesta joutsen”. Johansson (emt.) kritisoi yleisesti muuntautumisvimmaa, joka on aikamme ilmiö. Kuntoiluun panostamisen sanotaan olevan nousussa oleva ilmiö Suomessa kun samaan aikaan Norjassa ja Ruotsissa ollaan personal trainer-palveluissa edellä (Loyd & Payne 2013, 3-20) Samoin pienempiin kaupunkeihin henkilökohtainen valmennus on tullut jälkijunassa verrattuna pääkaupunkiseutuun ja suurimpiin kaupunkeihin. Lokakuussa 2013 henkilökohtaista valmennusta on saatavilla jo pienimmissäkin paikkakunnilla ja jos ei paikan päällä, niin ainakin nettivalmennuksen kautta.

3 ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEN MEDIA-ILMIÖ

3.1 Elämäntapamuutostarinoiden ja valmennuksen medioituminen

Idea ja tarve tutkimukselle syntyivät huomattuani, kuinka paljon televisiosta tulee kuntoilun ja elämäntapamuutoksen puolesta puhuvia ohjelmia. Näistä esimerkkeinä Jutta ja superdieetit-sarja (LIV, 2012) jossa tavalliset ihmiset ottavat osaa puolen vuoden elämäntapamuutos-projektiin, jonka aikana on tarkoitus pudottaa painoa tavoitteeksi asetetun kilomäärän verran. Sarja sai jatkoa Jutta ja puolen vuoden superdieetit-formaatilla alkuvuodesta 2014 (LIV, 2013,2014). Toinen suomalainen muodonmuutos-ohjelma on Rakas, sinusta on tullut pullukka-sarja, johon pariskunnat, jonka toinen osapuoli on ylipainoinen, ovat osallistuneet. Ohjelmassa personal trainer Jenni Levävaara ohjeistaa ylipainoisen puolisoa toimimaan puolisonsa valmentajana. (Sub, 2013.)

Tositelevision laihdutussarjat kannustavat mainonnalla ja osallistujien sekä asiantuntijoiden avulla myös katsojia muokkaamaan ruumistaan. Ohjelmissa tarjotaan satumaista muutosta lihavasta kiinteäksi – pelkkä laihtuminen ei enää riitä. Muodonmuutostarinat inspiroivat, koska ne esittävät ruumiin muuttuvuutta ja hallintaa, joihin liittyy kulttuuriin kuuluvia pelkoja. Laihdutussarjoissa ruumiin muokkaus esitetään ainoana väylänä saada parempi itsetunto.

on myös esillä voimakkaasti (vrt. Johansson, 2007,10). Laihdutussarjoissa korostetaan laihdutusta elämäntapana ja elämänhallintana. Halutaan päämäärätietoisesti eroon lihavuudesta, jota vastaan taistellaan prosessimaisesti. (Kyrölä, 2007,176–179.) Sarjoissa esitetään lihavuus inhottavana asiana, josta pitää päästä eroon. Lihavaa vartaloa ja aikaisemman elämän syömisiä kuvataan lähiotoksilla, jotta lihavuudesta annettaisiin katsojalle inhorealinen hyllyvä ruumiinkuva. Lopussa paljastettava hoikistunut ruumis on tarkoitettu helpotukseksi katsojalle. Aluksi ruumiin rajat avataan, venytetään ja eheytetään lopuksi. Sarjat perustuvat lihavan ruumiin kuvan kanssa mässäilyyn, jonka odotetaan herättävän inhoa, johon katsoja odottaa helpotusta, eli ruumiin muokkaamista kiinteäksi. Perinteisen kaavan mukaan roskaruoka ja lihava ruumis kuvataan torjuttavana asiana ja asiantuntija suhtautuu muuttujan sen hetkiseen elämäntapaansa paheksuvasti. Muutoksen edetessä asiantuntijan rooli muuttuu ja hän alkaa suhtautua muuttujaan kuin vertaiseensa. Muutostarinoissa puhdistaudutaan lihavuuden häpeästä ja koetaan muuttuvan omaksi itseksi (Emt, 185–186,190.) Uusimmissa life style-sarjoissa raskas kuntoilu kuntosalilla ja kurinalainen proteiinipitoisen ruokavalion noudattaminen on markkinoitu elämäntavaksi, joka on

iskostunut ohjelmien myötä tutuksi koko kansalle.

Medioitumisella tarkoitetaan pääsääntöisesti sitä, että erilaiset mediat ja niiden käyttö on lisääntynyt arjessamme viimeisen kymmenen vuoden aikana melkoisesti. Valmennus ja elämäntapamuutostarinat ovat alkaneet näkyä enenevässä määrin mediassa viimeisen kolmen vuoden aikana. Median kautta yksilöt muodostavat oman käsityksen vallitsevasta ruumiin ihanteesta ja ajan vaatimuksista. Medialla on paljon valtaa siihen, mistä puhutaan ja mikä on muodissa. Medioitumisella (Johansson, 2007, 216) viitataan myös siihen, että ihmisten yksityiselämät julkisuudessa ovat arkipäiväistyneet television life style-ohjelmien myötä. Viestimet hallitsevat arkielämää median antamalla viesteillä. Mediakulutuksessa arkielämälle muodostetaan emotionaalinen ja sosiaalinen perusta. Tietoa ja samaistumista etsitään mediasta, joten sieltä otetaan paljon vaikutteita. Itsehoitoteollisuus ja itsehoitokulttuuri perustuvat lukuisista ilmiöistä. (emt, 228.) Valmennuskulttuurin medioituminen on yksi itsehoitokulttuurin ilmiöistä.

3.2 Valmennushuuma sosiaalisessa mediassa

Kuntoilutiimi Fitfarmin Facebook-sivuilla on muodostunut perinteeksi jakaa elämäntapamuuttujien ennen ja jälkeen kuvia lyhyine tarinoineen. Tarinoissa toistuvat samat seikat; mm. raskauden ja kotiäitiyden myötä syntynyt ylipaino. Hämmäntävintä osassa tarinoista on se, että sairaalloisesti ylipainoinen perheenäiti on ryhtynyt fitness-kisaajaksi. Ruumiin projekti on otettu niin tosissaan, että pelkkä normaaleihin mittoihin pääseminen ei ole ollut enää riittävää. Valistusmainen elämäntapafundamentalistinen julistuslinja markkinoinnissa on tuottanut tulosta, koska fitness-kehon rakentamisesta on tullut haluttua. Elämäntapafundamentalismeihin sisältyvät tiukat ruokavaliot (Kinnunen, 2001,117). Fitfarmin luomaa mediakuvaa voi luonnehtia elämäntapafundamentalistiseksi, uskonnonomaiseksi ideologiaksi. Kinnunen viittaa uskontoihin, joissa määritellään mikä on oikein ja mikä väärin. Samoin valmennustiimi vetää rajat oikean ja väärän syömisestä välille brändättyjen dieettien avulla. Tavallisiin ihmisiin fitness-kulttuurin ilmiö (vrt. Johansson, 2007,132) on laajentunut esimerkiksi FIT lehdessä sarjassa FIT 250, jossa personal trainer ja muut hyvinvointiasiantuntijat ohjaavat muuttujia elämäntavan muutokseen. Kaava on sama kuin Jutta ja puolenvuoden superdieetit-ohjelmassa.

Nykyajalle tyypillisiä positiivisia ruokapelkoja voidaan nimittää muoti-ilmiöiksi, muuttuessaan sosiaalisiksi liikkeeksi tällaisten dieettien propagoijat ja kannattajat ovat lähempänä uskonnollista fundamentalismia (vrt. Kinnunen, 2001, 117). Luokittelen Fitfarmin valmennustiimin sen saaman mediahuomion (tv-ohjelmat, sosiaalinen media) vuoksi dieettien fundamentalistisiksi propagoijiksi ja näiden dieettien noudattajat fundamentalistisiksi kannattajiksi. Kiihkomielisyyttä ja kansan villitsemistä on havaittavissa fitness-ideologian jakamisessa sosiaalisessa mediassa. Ruoka- ja vartalokuvien jakaminen altistaa arviolle ja kriittiselle katseelle. Fitspiration-kuvat ovat omiaan innostamaan muutoshaluisia nuoria.

Valmennus on muodostunut näkyväksi tosi-tv:n ja sosiaalisen median (esimerkiksi yhteisöpalvelut, blogit) myötä. Muun muassa Facebookin valmennussivuilla (esimerkiksi Fitfarm, Jutta Gustafsberg, Bodycamp) on huomattavissa nettivalmennuksen huuma. Valmennustiimi Fitfarmin mukaan superdieetit ovat saavuttaneet huiman suosion, sillä nettivalmennusta järjestetään jatkuvasti ja yrityksen Facebook-sivuille tulee jatkuvasti yhteyden ottoja siitä, minkälainen olisi oikeanlainen ruokavalio. Televisio markkinointikanavana ja tositarinoiden näyttäjänä on luonut näkemykseni mukaan osaltaan personal trainer ja elämäntapamuutosilmiötä, joka muodostaa paineita ja muutostarpeita itse kullekin. Kun aiemmin valmentaja oli urheilijan kannustajana, nyt omavalmentajasta on tullut laihduttajan ja kiinteyttäjän identiteetin rakentaja. Yksilökeskeisellä yhteiskunnalla tässä on mainio markkinarako, jota hyödynnetään jatkuvasti muun muassa eri tv-kanavilla ja kuntokeskuksissa.

Jutta ja puolen vuoden superdieetit-sarjaan haettiin osallistujia vuonna 2014 seuraavin mainoslausein: ”Kärsitkö sinä ylipainosta? Onko oikeanlaisen ruokavalion noudattaminen sinulle vaikeaa? Kaipaatko asiantuntevaa ja kokonaisvaltaista treeniopastusta? Oletko valmis sitoutumaan elämäsi ehkä suurimpaan haasteeseen? Oletko valmis muuttamaan koko loppuelämäsi? Jos vastasit kaikkeen kyllä, niin hae mukaan Jutta ja puolen vuoden superdieetit -sarjan uuteen kauteen. Kaikki lähtee yhdestä päätöksestä! Sinäkin voit onnistua.” (LIV, 2013) Ohjelman aikana laihdutetaan ja tehdään kokonaisvaltainen elämäntapamuutos personal trainerin avulla. Lähtökohtana on tyytymättömyys omaan kehoon ja elämään.

3.3 Personal trainer-palveluiden markkinoituminen

Tällä hetkellä terveen elämäntavan ideologialla myydään lehtiä, tv-ohjelmia sekä kuntosalijäsennyksiä ja personal trainer-palveluita. Liikunta-alalla vallitsee kahdet markkinat: median ja hyvinvointialan yritysten ja yrittäjien markkinat. Erkki Alajan (2000, 28) mukaan urheilumarkkinoinnin voi jakaa kahteen alueeseen: harrastajamarkkinointiin ja yleisömarkkinointiin. Harrastajamarkkinoilla houkutellessa kuluttajaa urheiluseuraan, kuntosalille tai urheiluvaatteiden ja välineiden ostajaksi. Yleisömarkkinointi perustuu urheilutapahtumien seuraamiseen.

Esimerkiksi kuuluisa personal trainer-yritys voi olla brändi, jota rakennetaan sosiaalisen median kautta. Brändi voi olla esimerkiksi tuote tai palvelu, jota personal trainer myy. Brändi herättää aina voimakkaan mielikuvan kohteesta ja itseasiasta tai tuotteesta. Ulkoiset seikat ja persoonallisuus ovat brändin takana. Nettivalmennusta antavat yritykset ovat muodostaneet brändinsä, jotta he saisivat tuotteensa, eli dieetti-ohjelmansa myydyksi. Tämä brändi on luotu visuaalisin ja viestinnällisin keinoin. (Sounio, 2010, 24.) Esimerkkinä tällaisesta brändistä on Fitfarmin lanseeraama Superdieetti, joka on tullut tutuksi television sekä sosiaalisen median kautta. Tässä tapauksessa muodonmuutos-ohjelma toimii myös markkinointikanavana ja brändin luoja siinä, että yritys pystyy toteuttamaan valmennettavilleen muodonmuutoksia.

Edellä mainitut markkinavoimat vaikuttavat nykyiseen yhteiskuntaan. Yksilöllisyys on korvannut ryhmän liikunnan saralla jo 1990-luvulla. Markkinavoimat pistävät yksilön etsimään valedentiteettiään kulutuksen kautta mainosten haavemaailmasta silläkin uhalla, että yksilöt itse tiedostavat oravanpyörässä elämisen tyhjyyden. (Sänkiaho, 1994, 69.) Elämäntapamuutos-ohjelmien mainonnat lehdissä, netissä ja tv:ssä ovat markkinavoimia, jotka vaikuttavat 2014-luvun Suomessa. Mainoksissa, jutuissa ja muodonmuutos-ohjelmissa markkinoidaan jatkuvaa muutosta ja kehitystä, joiden kautta kasvatetaan esimerkiksi kuntokeskusten nettivalmennuspakettien myyntiä ja televisio-kanavien katsojalukuja. Personal trainereiden markkinat koostuvat Riku Aallon (31.1.2013, Trainer4you Oy) mukaan seuraavista markkina-alueista: henkilöasiakasmarkkinat, yritys- ja yhteisömarkkinat, kuntokeskukset ja personal trainer-studiot sekä hoitolaitokset ja sairaalat.

4 RUUMIIN PROJEKTI

4.1 Yksilökeskeisyys ja itsensä markkinointi

Individualismi esiintyy poliittisena, eettisenä sekä humanina yksilöllisyyttä korostavana aatteena. Individualismin ulottuvuudet arvokkuus, yksityisyys, autonomia ja itsensä kehittäminen muodostavat arvoperustan, jota Hautamäki (1996, 28) kutsuu erilaisuutta arvostavaksi humaniksi individualismiksi. Yksilöllisyyden arvomaailmoja voi tulkita yhtenäisesti sekä negatiivisesti. Yhtenäinen näkökulma individualismin arvoihin esittäytyy demokraattisena, tasa-arvoa edistävänä, yksilön vapauden suojelemisena, ihmisoikeuksina, itsemääräämisen oikeutena, pätevyytenä, kyvykkyytenä, korkeana moraalina, ainutlaatuisuutena sekä aitoutena. Negatiiviset puolet edustavat kritiikin mukaan erojen kieltämistä, tasapäisyyttä, egoismia, epäsosiaalisuutta, kaikkivoipaisuutta, elitismää sekä yli-ihmisyyttä. (emt., 28.)

Yksilöllisyyteen liittyy vapaus, toiminta, rationaalisuus ja itsensä motivoiminen. Yksilöllinen toiminta perustuu suunnitteluun, laskelmointiin ja rationaalisuuteen, jonka mukaan yksilön tulee työskennellä itsensä motivoimiseksi ottaakseen vastuun itsestään. (Lury, 1998; ref. Mäkinen, 2012, 191.) Länsimaisen ihmiskäsityksen mukaan yksilöt ovat jatkuvassa kilpailutilanteessa toisiaan kohtaan. Ongelmana on eksistentiaalinen yksinäisyys, sillä ainoa varmuus löytyy omasta identiteetistä. (Saastamoinen 2001c, 265.) Yksilöitymisen negatiivisena puolena on minän voimakas latautuminen ja huomion kohdistuminen itseen. Itsensä markkinoiminen sosiaalisissa suhteissa, eli itsensä kehittämiseen keskittyminen ja paremmaksi tulemiseen muodostuu Mäkisen (2010, 258) mukaan yksilölliseksi ongelmaksi.

Vaikka yksilöllisyyden historiaan liittyy toisen ulossulkeminen, saa yksilö valmennuksessa kokea osallisuuden tunnetta. Jokainen saa ja jokaisen täytyy kamppailla tullakseen itseään markkinoivaksi ja muokkaavaksi autonomiseksi yksilöksi. Tämän kamppailun käänköpuoli on, että kuka tahansa voi epäonnistua. Siirtymä ulossulkemisesta mukaan ottamiseen ei koske ainoastaan yksilöllisyyttä vaan merkitsee siirtymää myös sukupuolen ja luokan historioissa. (Mäkinen, 2012, 6.) Enää ei siis riitä, että markkinoidaan jotain myytävää tuotetta, vaan itsestä täytyy tehdä tuote markkinoille. Työhaussa on kyse itsensä promoamisesta työnantajalle. Mäkinen (emt.) viittaa myös sukupuoleen ja luokkaan, nämä seikat eivät enää juurikaan vaikuta ainakaan henkilökohtaiseen

valmennukseen hakeutumisessa.

Mäkisen (2012, 10) mukaan minuuden markkinoinnissa pyritään tulemaan oman elämän toimijaksi samalla kun ollaan tiiviisti kytköksissä vaihtosuhteisiin, jotka tuottavat arvottomuuden, marginaalisuuden, korvattavuuden, pelon ja turhautumisen kokemuksia. Arvokasta minuutta tavoitellaan vaihtoarvojen kautta, joiden saavuttaminen on yhä epävarmempaa. Näissä kehyksissä minuuden markkinointi tulee ymmärrettäväksi ja markkinoidut minuudet tulevat todellisiksi (emt, 10). Tulkitsen tämän kaltaisen yksilöllisyyden jatkuvaksi kamppailuksi kelpaamisesta työmarkkinoille ja yhteiskunnalle ylipäätään. Mäkisen väitöskirjan yksilöllisyyden tutkimus sijoittuu työelämässä menestymiseen tai pärjäämiseen valmentajan avulla. Tämä tutkielma keskittyy kamppailuun oman kehon kanssa ja valmentajan avulla. Kummassakin tapauksessa on samantyyppinen viitekehys: yksilöllisyyden pakko yhteiskunnassamme. Jotta siinä selviäisi, tulee taistella. Käytännössä kyse on itsekontrollista ja kannustamisesta, jota pyritään valmentajan avulla itselleen luomaan. Jotta voi tulla toimeen itsensä kanssa, tarvitsee siis toisen ihmisen tukea. Näin ollen ihmisen autonomisuus on näennäistä.

Minuuden markkinointi (Mäkinen 2012, 8) kuvaa minuuden markkinoinnin viittaavaan sellaisiin itsen kehittelyyn ja markkinoinnin toimiin, jotka tähtäävät oman aseman parantamiseen ja tunnustuksen tai uusien mahdollisuuksien saamiseen. Mäkisen kontekstina toimii kuitenkin työympäristö: erilaisista minuuden markkinoinnin muodoista on nykyisin tullut yhä selkeämmin osa arkea varsinkin työn, työelämän ja työmarkkinoiden alueella. Mäkinen (emt, 38,200,101) kirjoittaa itsensä hallitsemisesta ja itsensä brändäämisestä menestyväksi yksilöksi. Tämä luo mielikuvaa siitä, että todistetaan itselle ja muille pärjäävänsä – onko kyseessä siis eräänlaisen sosiaalisen kuoren rakentaminen itselle? Mäkisen väitöskirjan otsikko ”Miten minusta tulee arvokas?” viittaa jo itsestään hyväksynnän hakemiseen jonkin suorituksen kautta. Mäkinen viittaa itsensä tuottamiseen erilaisin termein; yksilöllistymisen prosessia tutkitaan kysymällä, millainen yksilö minuuden markkinoinnilla tehdään todeksi, ja miten tämä yksilö näyttäytyy valmennuksen käytännöissä.

Itsensä kehittämisen kulttuurilla viitataan oman elämän suunnitteluun ja käsitykseen siitä, että kaiken voi valita. Ruumiin muoto, seksuaalisuus, ammatti ja suhtautumistapa elämään ovat seikkoja, joihin on nykyaikana mahdollisuus vaikuttaa itse (Johansson, 2007, 171). Kyse on

tarpeesta kehittää itseään paremmaksi. Itsensä kehittämisen kulttuurissa on takana vallitseva refleksiivinen yksilöllistyminen, eli minälähtöisyys. Yksilöllisyys voi parhaimmillaan ja pahimmillaan olla valintojen pakkoa autonomisesti (Beck, 1995, 27–29). Itsensä kehittämisen kulttuuri-osassa valmentajat puhuvat asiakkaistaan fitness-kulttuurin ympäröimänä.

4.2 Ruumis muokkauskohteena

Minuuden refleksiivisyys on laajentunut ruumiiseen. Ruumiillinen tietoisuus vaikuttaa käyttäytymiseemme. Lisääntynyt tietoisuus ruumiista sisältää samalla tietoisuuden terveellisen ruokavalion noudattamisesta ja kuntoilusta. Yksilö on itse määräysvallassa kehostaan (Giddens, 1991, 77.) Ihmisvartalo käsitteellistetään filosofiassa ja sosiologiassa eri tavoin. Liikuntafilosofit käyttävät käsitettä keho liikuntatieteessä, koska keho on individualistisempi määritelmä. Liikuntakulttuurista puhuttaessa sosiologit ja kulttuurihistorian tutkijat käyttävät termiä ruumis. Kuitenkin fitnessissä ja bodauksessa puhutaan kehonrakennuksesta. Tutkielmassani puhun pääasiassa ruumiista, koska kyseessä on sosiologinen tutkimus (Eskola, 2001b, 49). Jari Eskola (2001b, 48) näkee urheilijan ruumiin konstruktiona. Ruumista tuotetaan Eskolan mukaan eri tavoin. Ruumiin modernisoiduttua ruumiista on tullut muokattavissa oleva. Ruumista muokataan muodin mukaan. Muokkausprojekti kuvaa kunkin aikakauden ihannetta. Modernin ruumiin myötä ruumiista on tullut muokattava projekti, jota ohjailaan terveyden ja ulkonäön perusteella. Ruumista voidaan muokata muuttuvan muodin ja omien mieltymysten mukaan. Ruumiin muokkausprojektin myötä yksilölle voi kehittyä kurinalainen suhtautuminen ruumiiseensa jatkuvan itsetarkkailun myötä. Fanaattinen työskentely vartalon muokkaamiseksi onkin nykyajan ilmiö enemmän kuin ennen. Aiemmin ruumis oli yhteiskunnallisten merkkien edustaja ja kantaja, nykyään ilmaisija. (emt, 50.)

Itkosen (1996, 106–108) käyttämällä ruumiin sosiaalistamisen käsitteellä viitataan ruumiin muokkaamiseen omien mieltymysten ja vallitsevien ihanteiden mukaisesti. Ruumis määrittyy ajan, paikan ja kulttuurin mukaan. Featherstonen (1993) mukaan elämäntyylin muokkaus kohdistuu osittain ruumiiseen. Äärimmillään ruumiin muokkaaminen voi olla jatkuvaa yksilöllistä esilläoloa, jossa otetaan kantaa aktiivisesti. Ruumiin ulkomuotoa muokataan esimerkiksi kehonrakennuksella, vaatteilla ja jopa plastiikkakirurgian avulla. (ks. Itkonen, 106–107) Ruumiin projektista tehdään

julkista muun muassa bloggaamisella, jossa esitellään ruumiin muotoja ja päivittäisiä aterioita.

Ruumis tuotteistuu kun sitä rakennetaan ympäristön vaatimusten mukaan. (Eskola, 2001b, 58). Ruumiin tuotteistumisen esimerkiksi voidaan ottaa kuntosalikävijöiden suosiossa oleva *Better Bodies*-tuotemerkki, joka symbolisoi saavutettua parempaa vartaloa nimensä puolesta. Personal trainerin työssä ruumis tuotteistuu johonkin tietynlaiseen merkkiin tai ruumis ylipäätään edustaa työssä työpaikkansa ideologiaa, etenkin asiakaspalvelutyössä, jossa ruumis toimii välineenä ja osana roolia.

Kun muuta ei enää hallita, ryhdytään hallitsemaan ruumista. Ruumis on osa refleksiivistä minuusprojektia. Kulttuurinen ympäristö ohjaa vahvasti yksilön ruumiillista muotoa. Kulttuurissa esiintyy aina tietynlaisia vaatimuksia, joiden mukaan yksilö pyrkii elämään. Viime kädessä yksilö on itse vastuussa ruumiistaan, mutta kulttuuri antaa suuntaa sille. (Saastamoinen, 2001c, 286.) Nykyajan länsimaisen kulttuurin voidaan sanoa kattavan mediamaailman suurilta osilta. Käytännössä ajankuva muokkaa ihmistä. Mediamaailma muokkaa väistämättä ajattelua ja jopa käyttäytymistä. Se, mitä televisiossa näytetään, lehdissä lukee ja sosiaalisessa mediassa jaetaan, on osa kulttuurista ympäristöämme, jossa elämme ja kehitymme. Samalla ruumis muokkaantuu vallitsevan aikakauden ja kulttuurin mukaan.

Ruumiillisuus hallitsee oleellisesti minuutta. Ruumiillinen itsensä hallitseminen tulee olla kokonaisvaltaista ja jatkuvaa, jotta olemisen turvallisuus olisi taattu. Yksilöt ovat haavoittuvia stressitilanteissa. Foucaultin ruumiin sosiologia perustuu kurinalaisuuteen ruumiin suhteen. Tällöin ruumista tulee tarkkailun kohde ja itsekontrolli on avainasemassa. (Giddens, 1991, 56–57.) Liiallinen vartalon tarkkailu tosin voi aiheuttaa reaktion itsekontrollin menetykseen. Säännöllinen ruumiin kontrollointi viittaa fundamentalistiseen ajatteluun, jossa identiteettiä ylläpidetään. Yksilön tulee tällöin ylläpitää ja kehittää samanaikaisesti identiteettiään ja ruumistaan (vrt. Kinnunen, 2001.) Elämäntavan valinnat voivat perustuvat tähän fundamentalistiseen ajattelutapaan, jonka mukaan tulee toimia (Giddens, 1991, 142).

Mäkinen (2012), Kinnunen (2001) ja Johansson (2007) käyttävät muun muassa käsitettä itsen projekti. Ruumista voidaan pitää vapaasti valittavana itsen projektina. Itsen projektiksi ruumis muodostuu kulutuskulttuurin tavara- ja elämäntapatuotannossa (Kinnunen 2001, 17). 2010-luvulla

mediassa on ollut vahvasti esillä terveelliset tai ääripään elämäntavat. Näin meille on syötetty elämäntapatuotannon tarjontaa eri kanavien kautta. Elämäntapatuotannossa tarjotaan yksilöllistä elämäntapaa ja kulutuskulttuurin tavaratuotanto tarjoaa markkinoilla brändejä liikunnalliseen elämäntapaan. Ruumiissa yhdistyvät kulttuuri, yksilö, yhteiskunta, luonto, instituutiot ja halut. Ruumiillisuuden voi käsittää subjektiivisen minuuden (kuka minä olen?) ja toimijuuden (miten voin toimia?) perustana. Ruumiin muokkaaminen on nykyään tietoista muokkaamista. Sosiologi Chris Shillingin mukaan ruumis on projekti, joka on jatkuvasti liikkeessä ja muokkauksen kohteena. Ruumiin muokattavuus mahdollistaa yksilöllistymisen ja suhtautumisen ruumiiseen henkilökohtaisena projektina. Muokattavuuden ansiosta ruumis toimii itseilmaisun ja voimaantumisen välineenä. Ruumiin muokkaamisesta on tullut lihaville normatiivinen pakko, jotta saisi sosiaalista hyväksyntää. (Nykänen, 2007, 207.) Viime vuosina fitness-kulttuurin yleistyttyä ruumiin muokkaaminen ei ole ollut enää vain lihavien ja fitness-urheilijoiden normi, vaan ruumiin muokkaus on tullut osaksi arkipäivää kaikkien keskuudessa, sillä aina voi olla kiinteämpi ja lihaksikkaampi.

Johanssonin (2007, 133–135) mukaan modernista ruumiinkulttuurista on vaikea pystytellä sivussa, sillä se vaikuttaa ihmisiin ruumiinkuvalla, joka syntyy sali- ja fitness-kulttuurin sisällä. 1990-luvulta lähtien ravattomasta pyykkilautavatsasta on tullut kauneusihanne. Henkilökohtaisen valmentajan tehtävänä on auttaa harjoittamaan niitä osia kehossa, joihin yksilö on tyytymätön - lihasharjoitusten ja ruokavalion avulla. Elämäntyyli-lehdet vahvistavat treenaamisen ja ruokavalion ylläpitämistä. Johansson (emt.) ottaa esille erityisesti nuoret, joilla on aikaa käydä salilla kymmenen tuntia viikossa. Hänen mukaansa nuorille kehittyy herkästi tiukka suhtautuminen syömiseen ja kehon muokkaamiseen. Sali ja fitness-kulttuurin leviämisessä on kyse kurinalaisen saliharjoittelun ja dieetin noudattamisesta. Salikulttuuria voivat kuvata visuaaliseksi ja ulkonäkökeskeiseksi ilmiöksi. Kyse ei olekaan urheilusta klassisen kaavan mukaan, vaan nimenomaan oman ruumiin muokkaamisesta halutunlaiseksi, vallitsevan kulttuurin ihanteen mukaiseksi. Ruumiin muokkausta voi perustella ulkokuoren hallitsemiseksi, sillä ulkoinen olemus heijastaa sisäistä mielentilaa. Jos ruumis on hallinnassa, yksilö antaa itsestään kuvan, että elämä on ainakin ulkoisesti hallinnassa.

Kehonrakennus-, fitness- ja salikulttuuri rakentavat yksilöstä samalla kriittisen omaa kehoaan ja toisten vartaloita kohtaan. Fitness-elämäntyylin ihanteina ovat kiinteä vartalo ja kontrolloitu

ulkonäkö. Itseen ilmaistaan kehon kautta, joten identiteettiä rakennetaan samalla. Tyytymättömyyden kulttuuri on päässyt valloilleen, sillä mainokset ja median esittelemät treenatut vartalot ympäröivät meitä jatkuvasti. Kuntosalit tarjoavat omaa elämänfilosofiaansa tavoitteellisella treenaamisella, jonka omaksuminen vaatii uutta ajattelutapaa ja suhtautumista kehoonsa. Johanssonin salitutkimuksen mukaan salilla käymisen runsaus oli suoraan verrannollinen ulkonäkökeskeisyyteen. Nuoret ovat aluksi olleet tyytyväisiä kehoonsa, mutta treenin edetessä tyytymättömyys on lisääntynyt tavoitteiden mukaan. Vartalon muokkausta kuvataan esteettiseksi projektiksi. Kehon ajattelu on jatkuvasti läsnä, koska kaikkea epäterveellistä tulisi välttää. (Johansson, 2007, 136 -138.) Näin ollen nykypäivää kuvaa läskin ja lihavuuden pelko.

4.3 Elämänpolitiikka ja valintojen pakko

Tutkielman viitekehyksenä toimii ruumiin projekti suhteutettuna Anthony Giddensin refleksiiviseen identiteettiteoriaan, johon kuuluu valintojen pakko (Giddens, 1991, 1995). Tutkielmassani rajaan asiantuntijan personal traineriin, jonka avulla kehitetään itseään paremmaksi. Postmodernin aikakauden muuttuvassa maailmassa, 1980-luvun puolivälistä alkaen, yksilön on täytynyt sietää riskinottoja ja epävarmuuksia. Yksilön ja instituutioiden näkökulmasta tulisi luottaa siihen, että riskin ottaminen kannattaa, käytännössä muuten ei pääse eteenpäin. Nykymaailma pakottaa riskin ottamiseen ja valintojen tekemiseen. Postmoderni yhteisö on jakautunut ja pirstaloitunut eri osa-alueisiin. (Giddens, 2009, 97.) Sosiaalinen refleksiivisyys viittaa siihen, että yksilöiden on jatkuvasti ajateltava ja käsiteltävä elämäänsä miten missäkin tilanteessa toimia. Ennen yksilöllistymistä yksilöt elivät perinteisissä yhteisöissä, joissa elämäntilanteet olivat valmiiksi räätälöity jatkumoksi seuraavalle sukupolvelle. Tällöin ei tarvinnut itsenäisesti ajatella oman elämänsä suuntaa ja suunnitelmaa, kun saattoi ottaa mallia vanhemmistaan tai muista yhteisön jäsenistä. Sosiaaliseen refleksiivisyyteen liittyy useat valinnan mahdollisuudet. Nykyajan ihminen voi päättää esimerkiksi lapsilukunsa. Tulevaisuuteen voi vaikuttaa usein eri tavoin, mutta elämä on yksilön omissa käsissä yhteisöjen ja perheinstituution kiinteyden höllentyessä. Tämän hetkistä aikakautta voi nimittää informaation ja globalisaation aikakaudeksi. (emt, 99–100.)

Saastamoisen mukaan 1950-luvulta lähtien voidaan puhua yksilöllistymisen aikakaudesta, jolloin

oma elämä ymmärretään valintojen tekoon perustuvana projektina. Valinnat liittyvät massakulutukseen, kouluttautumiseen ja palkkatyöhön. Yksilöillä on oma vastuunsa elämäntapaprojektiansa onnistumisesta. Elämän kriisitilanteissa on tavallista ottaa tueksi koulutettu ammattilainen (Saastamoinen, 2001b, 163–164). Ruumiin muokkaus on yksi valinta muiden valintojen joukossa. Valinta ruumiin muokkaamisesta on yksilön päätettävissä. Erilaiset kulttuurimme diskurssit ja käytännöt saavat merkityksiä ruumiissamme, sillä yhteiskunta on kirjoitettu ruumiiseemme. (emt, 281.) Esimerkiksi tietynlaiset tatuoinnit ovat yhteisiä ja aikakaussidonnaisia. Kärjistäen; tribaalitatuoinnit olivat suosittuja 1990 ja 2000-luvun alussa. Nyt ne ovat kirjoitettuna niitä ottaneiden ruumiiseen tänäkin päivänä.

Valinnat kuuluvat yksilön jokapäiväiseen elämään, jolloin valintojen teosta tulee valintojen tekoon perustuva projekti. Valintojen paljous aiheuttaa paineen muokata oma elämänsä erityiseksi ja yksilölliseksi. Käytännössä valinnat muodostavat henkilökohtaisen elämäntavan, joka on omaksuttu vallitsevan kulttuurin myötä. Elämäntavat ovat rutinoituja käytäntöjä, joista tulee tapa pukeutua, syödä tai vaikka kuntoilla. Elämäntapa perustuu työstä ja työn ulkopuolisesta elämästä. Elämäntavan valinnat voidaan jakaa elämäntapasektoreihin. Elämäntavan osa-alueet sisältävät muun muassa sen, mihin yksilö käyttää aikansa viikonloppuisin. Elämä vaatii samalla suunnittelua, vaikka siitä ei voikaan etukäteen olla varma. (Giddens, 1991, 80–85.)

4.4 Refleksiivinen minuusprojekti

Anthony Giddensin minuusteorian mukaan modernin ajan refleksiivisyys vaikuttaa minuuteen. Posttraditionaalisessa mielessä minästä tulee refleksiivinen projekti, johon kuuluu itsetutkiskelu. Traditionaalisissa kulttuureissa elämä menee tietyn kaavan mukaan toisin kuin postmodernissa länsimaisessa kulttuurissa. Länsimaisessa kulttuurissa yksilön on varauduttava henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen muutokseen, sillä mikään ei ole varmaa, eikä mene perinteisen kaavan mukaan. (Giddens, 1991, 32–33.) Yksilöllisyyteen ja Giddensin mainitsemaan moderniin terapiakulttuuriin liittyvät seuraavat osa-alueet: a) minuus refleksiivisenä projektina, josta yksilö on itse vastuussa b) itsensä kehittäminen elämänkaaren aikana c) jatkuva itsetutkiskelu d) elämäntarina perustuva identiteetti e) ajan kontrollointi f) ruumiiseen keskittynyt refleksiivisyys, eli tietoisuus omasta vartalostaan g) itsensä toteuttaminen riskin ja mahdollisuuden uhalla h) moraalinen näkökulma;

hyväksi ihmiseksi kasvaminen i) erilaiset elämänculut j) yksilön tapa käsittää oma elämäncistoriansa (emt, 74–80).

Normatiivisesta elämäncakaaresta siirtyminen limittäiseen elämäncakaareen merkitsee yksilön valinnan vapautta, jossa esimerkiksi työn ja koulutuksen jaksot vuorottelevat yksilöllisesti (Saastamoinen 2001a, 138–141). Anthony Giddens (1991) nimittää elämäncakaan muutosta refleksiiviseksi projektiksi. Tämä tarkoittaa tiedostuneisuuden korostamista omassa elämäncässä. Jokainen toteuttaa oman yksilöllisen elämäncapaprojektinsa. Emme ole enää sitä mihin luokkaan olemme sattuneet syntymään, vaan elämä on entistä enemmän omassa käsissämme. Tuotamme itsemme valinnoilla, joita teemme postmodernissa yhteiskunnassa. Eli yksilö määrittää itse miten hän elää. Elämäncapoprojektia toteutetaan erilaisten elämäncakulkuun vaikuttavien elämäncapoliittisten valintojen kautta. Nykyään yksilön minuus ja ulkomuoto muokkaantuvat sen mukaan, minkälaisiin valintoihin päädyimme postmodernissa ympäristössä. Ihmiset rakentavat kertomusta elämäncästään ristiriitaisten kulttuuristen mallien ja odotusten keskellä. (Saastamoinen, 2001a, 141.) Yksilöiden elämäncavalinnat ovat yhtenäisiä median ja tuotantotalouden tarjoamien mallien ja ihanteiden vuoksi toisaalta kaikilla on oma subjektiivinen kokemusmaailmansa, jonka mukaan yksilöllinen elämä muokkaantuu.

Giddensin refleksiivisen minuusprojektin rakenteellisten normien tilalle on tullut yksilöllisen refleksiivisyyden normi. Aikamme ihanteellinen yksilö on rationaalinen, elämäncänsä refleктоiva selviytyjä. Yksilöllistyneessä yhteiskunnassa pahimmillaan yksilöt ovat irrallaan toisistaan ja tekevät itsenäisiä päätöksiään itsensä eteen sokeasti tajuamatta toisten ihmisten merkitystä. Valintojen pakosta johtuen halutaan, että edes jollakin elämäncä osa-alueella olisi joku, joka kertoisi miten toimitaan. Yksilöllistynyt ja atomisoitunut massayhteiskunta on siis aiheuttanut asiantuntijan tarvetta. Käytännössä vailla ryhmäidentiteettiä olevan yksilön on helppo antautua mainonnalle, sillä mainontaan kuuluu vahvasti manipulointi ja ohjailtavuus. (Saaristo & Jokinen 2004, 255.)

Ulrich Beck (1995, 27–29) kumoo sen, että yksilöllistyminen merkitsisi yhteiskunnan eriytymistä. Yksilöllistyminen pakottaa yksilöt suunnittelemaan oman elämäncakertansa. Yksilöllistyminen ei ole siis vapaaehtoista, vaan pakollista teollistuneessa palkkatyöyhteiskunnassa. Yksilöllistymisen myötä perinteiset elämäncakerrat ovat muuttuneet itsemuokkaus-elämäncakerroiksi tai Giddensin mukaan refleksiivisiksi elämäncakerroiksi. Yksilöllistymisen pakko yhdistyy valintojen pakkoon. Beckin

(1986) määrittelemä normaalibiografia on muuttunut refleksiiviseen yksilöllistymiseen. Refleksiivinen yksilöllisyys viittaa vaatimusten lisääntymiseen, jonka mukaan yksilöltä odotetaan oman elämänsä itsenäistä suunnittelua. Käsitteen voi kiteyttää omakohtaiseksi elämän muokkaamiseksi. Teollistumisen ajalla yksilön elämä meni vielä normaalibiografian, eli tietyn elämänpolun mukaan. Sittemmin yksilön elämän tarinat ovat yhä pirstaleisempia ansioluetteloita myöten. Postmodernissa maailmassa elämä ei rakennu enää säännönmukaisesti tietyn ammatti-identiteetin varaan, vaan eriytynyt yhteiskunta edellyttää itseohjautuvuutta. Uutena normina on refleksiivisen minuuden rakentaminen. (ks. Saaristo & Jokinen, 263–264.) Refleksiiviseen yksilöllisyyteen liittyy vahvasti valinnan pakko, jotta voi suoriutua elämästä. Elämänpolitiikka, eli elämäntyylivalinnat ja oman minuuden työstäminen hallitussa liikkeessä on tyydyttävän elämän lähtökohta. (emt, 266.) Yksilön täytyy olla siis jatkuvasti valppaana: jos yksi mahdollisuus viedään pois, täytyy olla varavaihtoehto odottamassa.

Anthony Giddensin (1991, 75–76) mukaan postmodernilla aikakaudella identiteetin työstämisestä tulee refleksiivinen projekti, josta yksilö on itse vastuussa. Giddens viittaa muihin tukeutumiseen elämänprojektissaan, mutta sanoo yksilön olevan kuitenkin sitä mitä hän itsestään tekee. Kyseessä on jatkuva muokkaus vanhan korjaamisella ja uuden rakentamisella. Muokkaus taas ei ole mahdollista ilman refleksiivisyyttä, joka edellyttää itsetutkiskelua (emt, 75–76). Itsetutkiskelu minuuden ja tai ruumiin muokkaamisessa on näkyvissä elämäntapamuuutos- ja fitness-blogeissa.

Normaalibiografiasta, eli elämän normatiivisesta kulusta ikäkausien mukaan, on siirrytty refleksiivisen minuuden rakentamiseen. Käytännössä tämä tarkoittaa oman elämän koostumista useista eri palasista. Konstruktiiivisesti elämää voi verrata palapeliin, jossa on erilaisia yksilöllisiä vaihteita. (Saaristo & Jokinen, 2004, 263.) Nykyään omaa tarinaansa voi siis muuttaa helpommin kuin ennen. Työsuhteet on tehty väliaikaiseksi ja harrastuksetkin ovat ohimeneviä. Nähtäväksi jää, kuinka kauan elämäntapamuutokset ovat julkisesti esillä mediassa. Aikaisempi kandidaatin tutkimusaiheeni downshiftaaminen herätti puhetta tiedotusvälineissä kolmisen vuotta, kunnes aihe unohdettiin mediassa.

Länsimainen itseään kontrolloiva yksilö on itse moraalisesti vastuussa elämästään. Modernin

aikakauden yksilön tulee siis tutkia itseään jatkuvasti. Tämän kaltaista itsereflektointia kutsutaan Michel Foucaultin mukaan minuusteknologiaksi. Tarkoitus on saada itseen yhteys ja ymmärtää itseään paremmin. 1800-luvulla kirjoitettiin kirjeitä ja päiväkirjoja, 1900-luvulla minuusteknologian välineeksi syntyi psykoterapia diskurssien ja narratiivien myötä. 2000-luvun alun minuusteknologiat perustuvat aktiiviseen elämään ja jatkuvaan uuden oppimiseen. Itsehoitopaat ja erialojen valmennuskoulutukset ovat osa aikakauden minuusteknologioiden ilmentymää. Paradoksaalisesti yksilön vapautta valita korostetaan kuluttamisella työnteolla ja opiskelulla. Vapaus ja valinnat liittyvät myös vallan käyttöön länsimaissa. (Saastamoinen, 2001c, 266–269.)

Giddens (1995, 161) käsittelee refleksiivisyyttä itserefleksiivisyyden kautta, eli hän käsittää refleksiivisyyden oman elämänjärjestämisellä itse. Refleksiivisyydellä viitataan siihen informaatiotulvaan, mitä nykyihminen suodattaa; joka paikassa on tarjolla vinkkejä parempaan elämään. Yksilö voi siis valita elämäntapansa kaikesta tiedon sekamelskasta ja koota itselleen mielekkään elämäntavan. Tämä itsenäinen elämäntavan muodostaminen on näennäinen harha, sillä ympäröivä yhteiskunta vaikuttaa meihin ratkaisevan paljon. Jälkitraditionaalisen maailman arkielämän keskeinen tuntomerkki on refleksiivinen minäprojekti, joka edellyttää autonomiaa (emt, 106.) Valinnat ja päätökset ovat nykyajan yksilön elämässä väistämättömiä. Tänä päivänä on tarjolla runsaasti tietoa lehdissä ja netissä, yksilön päätöksiä ohjaavat paljon asiantuntijoiden mielipiteet. Valta on sillä henkilöllä, joka tekee valinnat. Valinnat pohjautuvat siis usein vallitseviin valtasuhteisiin. (emt, 108–109.) Tänä päivänä valinta voidaan sysätä asiantuntijalle, esimerkiksi personal trainerille, joka valitsee ruokavalion ja treeniohjelman valmennettavalle, asiakkaan tehtäväksi jää vain päätös valita personal trainer ja suostua auktoriteetin ohjattavaksi.

5 PERSONAL TRAINERIT TUTKIMUSKOHTENA

Aikaisempia tutkimuksia personal trainereistä on tehty useita alemman korkeakoulututkinnon opinnäytetöinä. Kuitenkaan personal trainereistä ei ole ilmestynyt kaiken kattavaa akateemista tutkimusta yhteiskuntatieteiden näkökulmasta. Liiketalouden opinnäytetyössä (Savolainen, 2013) on keskitytty personal trainereiden nykytilaan ja tulevaisuuteen. Savolaisen (emt.) puhelinhaastatteluissa ei ole eritelty haastateltavia, vaan on tehty suoraviivaisesti omia johtopäätöksiä. Haaga Helian liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmasta on tehty opinnäytetöitä personal trainer-koulutuksen tarpeellisuudesta liikunnanohjaajille (Bergström, 2011), tyytyväisyyskysely yrityksen personal trainer-palveluiden kehittämiseksi (Saarikoski 2010) ja liikuntakeskuksen personal trainer-palveluiden tehokkuudesta painonhallinnassa (Simola, 2010). Edellä mainitut kolme viimeisintä opinnäytetyöntekijää valmistuivat liikunta-alalle. Lisäksi Laurea ammattikorkeakoulussa on tehty markkinointi-aiheinen opinnäytetyö FAF Finlandista, eli personal trainereita kouluttavasta organisaatiosta. Myös sairaanhoitolalla personal trainerit ovat olleet tutkimuskohteena diabeetikko-nuorten ohjaajina (Kuosmanen & Laine, 2009). Viimeisimmän akateemisen rooliin perustuvan personal trainer-tutkimuksen tulosten mukaan vuorovaikutus on ihmissuhdetyöksi luokitellun personal trainer-ammatin lähtökohta, sillä valmennus on asiakaslähtöistä työtä. Tutkimuksen mukaan koulutusta on kehitettävä valmentajien vuorovaikutustaitojen suhteen. (Kempas, 2010, 35, 42, 56.)

Personal trainereiden asiakaskunta on monipuolistunut varakkaista ja ammattiurheilijoista laajempaan asiakaskuntaan. Personal trainer-palveluiden tarjonnan lisääntyä kuntokeskuksiin siitä on tullut helposti lähestyttävää. Personal trainereilla ei ole enää vain tietynlaista asiakasryhmää, jota he valmentavat, sillä Savolaisen (2013, 27) mukaan erilaiset ihmiset ja asiakaskunnat ovat löytäneet personal trainer-palvelut. Savolainen viittaa rikkaiden ohella 30–50 vuotiaisiin naisiin, joita hänen mukaansa 90 % asiakaskunnasta ei enää olisi, mutta kuitenkin hän toteaa asiakkaiden olevan yksilövalmennuksen asiakkaiden koostuvan muun muassa kotiäideistä ja huippu-urheilijoista. Asiakkaat eroavat toisistaan henkilökohtaisilla tavoitteillaan.

5.1 Uuden palvelutyön vaatimukset

Työn ruumiillisuus nousee esille liikunnanohjaajan työssä, sillä ruumis toimii työvälineenä ja se on esineellistetty arvioitavaksi ja katseltavaksi. Palvelutyön uusi ruumiillisuus näkyy personal trainerin työn lisäksi liikunnanohjaajien työssä. Parviainen (2012, 221) käsittelee aihetta palvelu- ja asiantuntijatyön performatiivisten käytäntöjen, eli esiintymisen ja oman ruumiin esittämisen näkökulmasta. Liikunnan ohjaajilla on useita eri tapoja käyttää kehoaan. Parviaisen tulosten mukaan liikunnanohjaajan työskentelytavoista voi poimia kahdeksan erilaista esittämisen lajia, joiden mukaan työ edellyttää; fyysistä suoritusta, liikkeiden näyttämistä, esilläoloa, esiintymistä, läsnäoloa, vuorovaikutusta, esikuvana toimimista ja yrityksen edustamista. Parviainen luonnehtii ryhmäliikuntaohjaajan työtä esiintymisammattiksi, joka edellyttää erilaisten roolien ottoa tilanteen mukaan. Liikunnanohjaajilla ja valmentajilla on oma keho työvälineenä ja mallina (emt.) Personal trainereita ja liikunnanohjaajia voi rinnastaa, sillä usein henkilökohtainen valmentaja, tekee myös ryhmäliikunnanohjaustyötä henkilökohtaisen valmennuksen lisäksi.

Palvelutyötä on tutkittu myös luontomatkailuoppaan näkökulmasta (Huilaja & Valkonen, 2012, 146). Tutkimuksessa nostetaan esille vuorovaikutuksellisuuden tärkeys. Safarityöntekijän roolissa oleellista on laittaa koko persoona peliin, koska se on osa vuorovaikutteiden palvelun ideaa, jossa myyntiartikkeleina ovat tuotteiden sijaan kommunikointi, läsnäolo ja sosiaalisuus. Palvelutyöhön sisältyy odotuksia ja velvoitteita yrityksen ja asiakkaiden puolelta. Työtaitoihin tulee suhtautua osana toimenkuvaa ja sen hallintaa. Palvelun henkilöityminen ja työn standardisointi kuuluvat safarimatkaillutyöntekijän alaan. Henkilökohtaiset tavoitteet, toiveet ja innostus tulisi olla sopusoinnussa yritysten tavoitteiden kanssa. Yrityslähtöinen ajattelutapa korostuu asiakaspalvelutyössä. Kuitenkin safarioppaan palvelutyö on itsenäistä työhön sosiaalistamisen myötä. Työntekijöiden valikoiminen, kontrollointi ja koulutus ovat välineitä myönnettävään toimintavapauteen. Palvelutyöhön kuuluu kuitenkin jatkuva valvonta sekä laadun ja tuloksellisuuden tarkkailu. (emt.)

5.2 Personal trainer-ala Suomessa ja Pohjoismaissa

Personal trainereita on koulutettu Suomessa vuodesta 1997 lähtien, mutta vasta nyt 2010-luvulla uusi ammatti on noussut esille median kautta (katso liite 4). Kuntoilualalla on omat sesonkinsa,

syksy ja tammikuu. Iltapäivälehdillä on oma kaavansa kuntoilusta ja ruokavaliosta kirjoittamisessa; joka tammikuinen laihdutusbuumi, joka tulee esille iltapäivälehtien otsikoissa heti joulun pyhien jälkeen. Kaikki mikä markkinoidaan, tulee esille ja luo tarpeita kuluttaa.

Yksityiset personal trainer-koulutukset ovat kalliita; esimerkiksi vuonna 2010 Suomen kuntourheiluliiton koulutus maksoi 2300 euroa. Vuonna 2013 sama koulutus maksaa 3395 euroa (Suomen Kuntourheiluliitto, 2013). Kempaksen (2010, 47) haastattelemat personal trainerit ideoivat koulutukselle kehitysehdotuksena valintakoetta psykologisine testeineen, jotta personal traineriksi ei voisi kouluttautua kuka tahansa. Toinen ehdotus oli koulutukseen liittyvä työharjoittelu, jolla saisi harjoitella asiakaspalvelutaitoja. Kempas (emt.) esittää myös ajatuksen personal traineristä brändinä, jolla on tarkoitus tuottaa taloudellista tulosta.

Taulukko 1 Fisaf-personal trainereiksi valmistuneet vuosina 2004–2012. Lähde: Suomen Kuntoliikuntaliitto.

Vuosi	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Fisaf-PT	55	53	41	34	37	40	20	35	115

Fisaf -personal trainereideiksi kouluttautuneiden määrät selvisivät Suomen Kuntoliikuntaliiton vuosikertomuksista ajalta 2004–2011. Vuodesta 2004 vuoteen 2011 personal trainereiksi kouluttautuneiden jakauma näkyy taulukosta 1. Taulukon mukaan Fisaf -personal trainereiden määrä on pyörinyt tasaisesti 55:n ja 20 valmistuneen välillä. Vuosilta 2004–2011 valmistuneiden keskiarvo on 39,38 valmistunutta vuotta kohden. Merkittävin piikki on tapahtunut vuonna 2012, jolloin valmistuneiden määrä kohosi reippaasti yli keskiarvon lukemaan 115 Fisaf-personal traineria.

Faf-kouluttajat ovat laatineet Personal trainer-kirjan (Haavisto & Kanteva & Kilpiä & Paakkunainen, 2002) oppaaksi yksityishenkilöille jo vuonna 2002, jolloin omavalmennus oli enemmän urheilijoiden suosima seuran antama etuoikeus kuin yksityisen ostama palvelu. Kirjan on

tarkoitus olla opas yksityishenkilölle, joka haluaa tehdä elämäntapamuutoksen.

Kuntoiluala on ollut muutoksessa Suomessa vasta vähän aikaa, mutta Norjassa ja Iso-Britanniassa on oltu jo vuosia personal training-alalla edellä. Kuntoiluliiketoiminnan kansalliset institutionaaliset vaikutukset ovat jo havaittavissa ja uudelle palvelualan työlle, personal trainereille on kysyntää jatkossakin. European Working Conditions Surveys -työolotutkimuksen tulokset kertovat ammattiroolien kehittyvän entistä autonomisempaan suuntaan. Pohjoismaat ovat edelläkävijöitä työorganisaatioiden kehittämässä itsenäisen työn ja kouluttautumisen suhteen. Yksittäiset tehtäväorientoituneisuudet, työn kirjo ja mahdollisuudet itsensä kehittämiseen ovat korkeinta tasoa Pohjoismaissa. Uudet palvelualat ovat kasvattaneet suosiotaan, personal trainerit osana tätä ammattikuntaa. Kuntoiluala on laajentunut viimeisen 20 vuoden sisällä Norjassa sekä Iso-Britanniassa. Kuntoilualasta on tullut merkittävä tekijä vapaa-ajan aktiviteettina. Norjassa kuntoilualalla rohkaistaan työntekijöitä kehittämään taitojaan ja itsenäistymään mahdollisimman paljon kuntoilualalla. Itsenäistymisellä tarkoitetaan yksityistä liiketoimintaa, kuten yksityisiä pt-palveluita. Norjassa ja Iso-Britanniassa ei kuntokeskuksen työntekijät eivät ole personal trainereita vaan he ovat kunto-ohjaajan roolissa salityöntekijöinä. SATS-kuntoilukeskusten mukaan vuonna 2010 Norjassa yksityinen kuntoilusektori on nostanut kilpailuaan ja kapasiteettiaan markkinoilla. (Loyd & Payne, 2013, 3-20.)

Kuntoilualan ohjaajat voidaan jakaa kunto-ohjaajiin ja henkilökohtaisiin valmentajiin, eli personal trainereihin. Kunto-ohjaajat ja liikunnanohjaajat saattavat tehdä myös personal trainerin, eli omavalmentajan työtä. Pääasiassa kunto-ohjaaja on vain avustava henkilö kuntosalin vastaanotossa ja laitteiden opastuksessa. Personal trainer voi olla joko itsensä työllistävä yksityinen yrittäjä tai kuntosalin palveluksessa oleva työntekijä. Kunto-ohjaajan työ on pääsääntöisesti osa-aikaista ja määrä-aikaista opiskeluiden ohessa tehtävää työtä. Maiden välillä on selvä ero puhuttaessa personal trainereista. Norjassa personal trainerit ovat yleensä kuntosalien työntekijöitä, kun taas Iso-Britanniassa personal trainerit ovat pääsääntöisesti itsenäisiä yrittäjiä. (Loyd & Payne, 2013, 3-20.)

6 AINEISTO JA MENETELMÄT

6.1 Tutkielman tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimustehtäväksi muodostui itsensä kehittämisen, julkisen elämäntapamuutoksen ja valmennuskulttuurin tutkimus. Nämä kolme osa-aluetta kattavat uuden fitness-kulttuurin, jota kehystän valintojen tekoon perustuvalla refleksiivisellä minuusprojektilla. Minuuden projektin rajaan yksilön tarpeeseen kehittää itseään fyysisesti, josta muodostuu tavoitteellinen ruumiin projekti. Valmentajien ammatti-ideologia on toinen minuusprojektin osa-alue. Elämäntavan tutkiminen rajautuu elämäntapamuutos-ilmion lähestymiseen. Tutkielma lähestyy ruumiin muokkauksen tarvetta ja elämäntapamuutoksen suosiota personal trainereiden kautta. Personal trainerit valikoituivat tutkielman haastateltaviksi, koska yksilövalmennus on ollut kasvussa oleva kohtalaisen uusi palvelu Suomessa ja yleinen median ja kuntosaliasiakkaiden mielenkiinto on herännyt tätä uutta ammattikuntaa kohtaan tutkielman edetessä koko ajan enemmän. Kiinnostuksen kohteena on terveellisen ja kuntosalipainotteisen elämäntavan muoti-ilmio ajassamme. Yksilöhaastatteluiden kautta analysoin, miten valmentajat itse näkevät julkisuudessa esillä olevan ammattinsa ja ilmiön vaikutukset.

Huomattavaa on, että elämäntapa kuvaa alkuperäiseltä merkitykseltään pysyvyyttä ja jatkuvuutta, vaikka sitä muutetaankin nykypäivänä herkästi. Tämä liittyy yksilölliseen joustavuuteen. Tavoitteena on selvittää personal training-alan ja fitness-kulttuurin kasvavaa suosiota valmentajien elämäntapamuutoksen diskurssista yksilövalmentajien henkilökohtaisten mielipiteiden kautta. Lähtöoletukseni on, että puhe elämäntapamuutoksista ja personal trainer-ammatin esille tulo on osittain liikunnallista ja terveellistä elämäntapaa suosivien tosi tv-ohjelmien ansiota. Haastattelut perustuvat osittain yhteiseen puheenaiheeseen; Jutta ja puolen vuoden superdieetit-ohjelmaan, joka toimi pääsääntöisesti vertailukohteena puhuttaessa julkisesta elämäntapamuutoksesta.

Tutkimusongelmaan haen ratkaisua temahaastattelun muotoon laadituilla asiantuntijahaastatteluilla. Tutkimustehtävän olen jakanut neljään tutkimuskysymykseen:

- Miksi nyky-yhteiskunnassa yksilöt tarvitsevat yhä enemmän valmentajia?
- Mistä valmennusalan ja fitness-kulttuurin suosio personal trainereiden mukaan johtuu?
- Miten valmentajat identifioivat itsensä työssään personal trainer-alalla?
- Miten henkilökohtaiset valmentajat suhtautuvat personal trainer-alan laajentumiseen julkisuuden myötä ja miten he näkevät personal trainerin ammatin ja julkisuuskuvan?

Avaan myös elämäntapamuutoksiin liittyviä merkityksiä. Elämäntapamuutoksen, eli itsensä kehittämisen kulttuuri on ollut vahvasti esillä Suomessa viime vuosina. Tarkoitukseni on kartoittaa tätä aikaa ja syitä miksi juuri nyt niin moni tekee elämäntaparemonttia ja on valmis luopumaan vanhoista rutiineistaan kiinteämmän kehon toivossa? Personal trainereiden haastatteluiden myötä haen vastauksia minuuden muokkaamiseen, ja kuntosalien kehittymiseen marginaaliväen paikasta kaiken kansan vapaa-ajanviettopaikaksi. Tutkimus on sosiologinen aikalaiskuvaus. Tavoitteeni on kaapata ajan henki ja personal trainer -palveluiden yleistymisen aikakausi personal trainereiden suhtautumisella elämäntavan muutokseen ja sen esiintymistä mediassa. Keräsin aineiston alun perin itselleni vieraassa ympäristössä, kuntokeskuksissa, joka on tutkimuksen aikana käynyt yhä tutummaksi.

6.2 Aineistona asiantuntijahaastattelut

Tutkimusaineistoni koostuu henkilökohtaisten valmentajien teemahaastatteluista. Valmentajat työskentelevät kuntokeskuksissa, työnantajan alaisina tai omalla toiminimellä toimiviin henkilökohtaista valmennusta antaviin liikunta-alan ammattilaisiin. Personal trainereitä on Suomessa yksityisyrittäjinä erilaisilla koulutus-, urheilu- ja valmennuskokemustaustoilla. Viime vuosina kuntokeskukset ovat alkaneet markkinoida näkyvästi tarjoamiaan lisäpalveluita asiakkailleen. Aineistoni haastateltavat on valittu kuudesta eri kuntokeskuksesta.

Aineistoon valikoituneet haastateltavat on valittu siksi, koska olen olettanut heidän olevan elämäntapamuutos-ilmion todistajia oman työnsä kautta, vaikka eivät työtään julkisesti teekään. Heitä yhdistää henkilökohtainen valmennus. Valitsin heidät personal trainer-nimikkeen käytön vuoksi tai kuntosalin lisäpalvelun tarjoajina. Työnsä puolesta he ovat asiantuntijoita arvioidessaan omia kokemuksia asiakkaiden keskuudessa, mutta julkisuuden personal trainereitä arvioitaessa he

ovat kulttuurin jäseniä. Tästä syystä haastateltavat nähdään kahdessa eri näkulmassa, jolloin ei voida puhua puhtaasta asiantuntijahaastattelusta tai -analyysistä. Aluksi tarkoitukseni oli haastatella personal trainereiden lisäksi kouluttajia. Lopulta päädyin ainoastaan valmentajiin, koska tarvittava tieto tuntui kasautuvan jo valikoiduilta haastateltavilta. Ennen valmentajien haastattelua tein koehaastattelun, johon valitsin elämäntapamuutoksen tehneen henkilön, joka valmistautuu bikinifitnesskilpailuihin. Näin menettelemällä pääsin tutustumaan tutkimusaiheeseeni, ennen varsinaisten haastateltavien valintaa ja teemahaastattelurungon valmistumista.

Ensin kartoitin haastateltavat ja tutustuin eri personal trainereiden koulutustaustoihin kuntosalien nettisivujen kautta. Otin yhteyttä valitsemini personal trainereihin sähköpostitse. Sähköpostin liitteeksi laitoin haastattelukutsun (katso liite 1.), jossa täsmensin tutkimukseni luonnetta. Haastateltavat valikoituivat sen mukaan, että kaikilla piti olla personal trainer-tausta. Myös markkinointi, yksilöliikuntavastaavan ja kouluttajan rooli olivat ratkaisevia tekijöitä haastateltavia valitessani. Sähköpostitse ei kukaan suoraan vastannut minulle, joten soitin jokaiselle vähintään kerran, jotta sain haastatteluajankohdan sovittua. Haastattelusopimuksessa (katso liite 2.) ja kutsussa tutkimushaastatteluun oli maininta ”Personal trainerit elämäntapamuutoksissa”.

Aluksi tein koehaastattelun ja haastattelin elämäntapamuuttujaa, jonka blogia seurasin. Laajempaa analyysiä varten valitsin haastateltavaksi Pirkanmaan ja Satakunnan alueen personal trainereitä. Tutkielmaa varten valittiin kuusi personal trainer-nimikkeellä esiintyvää henkilökohtaista valmentajaa. Valintavaiheessa kuntosalien nettisivujen kautta muodostui kuva personal trainereistä, jotka haastatteluiden myötä identifioituivat pääasiassa henkilökohtaisiksi valmentajiksi. Haastatteluja on kertynyt yhteensä kuusi. Iältään ja sukupuoleltaan he jakautuvat seuraavasti: 26, 30, 32, 34, 35, 37. Sukupuolijakauma menee tasan, eli naisia on kolme ja miehiä saman verran. Myös satakuntalaisia personal trainereitä on haastateltu määrällisesti saman verran kuin pirkanmaalaisia.

Tutkimusaineisto koostuu kuuden personal trainerin haastattelusta sekä yhden elämäntapamuuttujan koehaastattelusta, jolla aloitin aiheen tutkimisen. Kesällä 2013 tein ensimmäisen koehaastattelun. Pääaineistoni, eli valmentajien haastattelut toteutin syksyllä 2013 lokakuussa. Litterointi ajoittui ajanjaksolle lokakuu – marraskuu 2013. Koulutustaustat ovat haastateltavilla erilaiset kullakin. Mukana on kolme personal trainer-koulutuksen suorittanutta,

omavalmentaja, fysiikkavalmentaja ja henkilökohtainen valmentaja, jolla on liikunnanohjaajan koulutus. Vain yksi kolmesta personal traineristä käyttää itsestään personal trainer-nimikettä sekä tekee parhaillaan personal trainer-työtä. Esittelen haastateltavat taulukossa 2 satunnaisessa järjestyksessä koulutustaustaltaan.

Taulukko 2 Haastateltavien esittely

Haastateltavat	Haastateltavien koulutustausta	Ammattinimike
H1	Fysioterapeutti (AMK)	Omavalmentaja, ryhmäliikuntaohjaaja
H2	Tradenomi (AMK), PTA certified personal trainer, PTA certified nutrition specialist.	Personal trainer-yrittäjä, kosmetologi
H3	Liikunnanohjaaja (AMK), Fisaf-personal trainer	Kuntosalivastaava, personaltrainer, ryhmäliikuntaohjaaja
H4	Liikunnanohjaaja(AMK) kuntosaliohjaaja, kuntonyrkkeilyohjaaja, Suomen painonnostoliiton kouluttama painonnostovalmentaja, uimaopettaja.	Fysiikkavalmentaja-yrittäjä, ryhmäliikuntaohjaaja, päivätyö muulla alalla.
H5	Liikuntaneuvoja,kuntosaliohjaaja (opisto)	Personal trainer, ryhmäliikuntaohjaaja
H6	Fisaf-personal trainer	Kuntokeskusvastaava

Haastateltavat voi jakaa kolmeen kategoriaan: 2 kuntokeskusvastaavaa, 2 yrittäjää ja 2 kuntokeskustyöntekijää. Haastattelu tehtiin kunkin valmentajan kuntosalilla, missä he ovat töissä. Nauhoitin viisi haastattelua, joiden kesto oli keskimäärin tunnin, lukuun ottamatta yhtä haastattelua, joka jouduttiin keskeyttämään jo puolen tunnin kohdalla haastateltavan kiireiden vuoksi. Yksi haastatteluista tehtiin puhelimitse, joten litteroinnista ei tullut yhtä tarkka ja pitkä kuin muista haastatteluista. Aineisto tämän osalta jäi niukaksi kirjatessani muistiinpanoja, vaikka haastattelu kestitkin noin 45 minuuttia. Päädyimme puhelinhaastatteluun yhden haastateltavan kanssa, koska tapaamisen järjestäminen osoittautui mahdottomaksi. Jokaisen haastateltavan kanssa tein haastattelusopimuksen (kts. Liite 2.), josta selvisi tutkimuksen tarkoitus kertauksena haastateltavalle. Mukana olivat myös yhteystiedot mahdollisia kysymyksiä varten. Haastateltavat suhtautuivat mielenkiinnolla tutkimukseen. Haastattelut sujuivat tuttavallisesti juttelunomaisesti. Jonkun kanssa meni haastateltavan yksinpuheluksi, mikä varmasti olikin enemmän suotavaa.

Tällöin huolenaiheeksi muodostui väärille raiteille lipsahtaminen. Tosin jälkeinpäin ajateltuna tämäkään ei ole huono asia. Olin siis aineistoa lukiessani kahden vaiheilla, miten analysoida sitä. Kulttuurisia jäsennyksiä haastattelut ovat tietenkin, mutta haastateltavat ovat myös alansa asiantuntijoita, vaikka he itse korostivat useasti puheessaan sanovan vain oman mielipiteensä.

Ennen asiantuntijahaastatteluun ryhtymistä varsinaista taustaymmärrystä aiheeseen on hankittu etukäteen mediaa seuraamalla toistuvia juttu-aiheita lukiessa, fitness-alan lehtiin tutustumalla ja life style-ohjelmia seuraamalla. Myös omavalmentaja tuli omakohtaisesti tutuksi tutkimusprosessin aikana, ennen haastatteluihin ryhtymistä. Pohjatyö aihepiiriin on tärkeä asiantuntija haastattelua tehdessä osoittaakseen olevansa luottamuksen arvoinen sekä taustakysymyksiä esittäessä. Asiantuntijahaastattelu sallii aktiivisen roolin tutkijalla yksityiskohtien korjaamisen vuoksi. (Alastalo & Åkerman, 2010, 379–380.)

Asiantuntija-haastattelussa tutkija luo faktoja yhdessä haastateltavan kanssa, sillä tutkija saa tuoda ilmi oman käsityksensä ilmiöstä, jota hän pyytää haastateltavan kommentoimaan (Alastalo & Åkerman, 2010, 390). Teemahaastatteluksi puettulle asiantuntijahaastattelulle puettiin raamit siten, että haastateltava tai haastattelijä otti esiin vertailukohteen, tässä tapauksessa muodonmuutos-ohjelman, jonka kautta haastateltava ja haastattelijä pystyivät luomaan yhteisen maailman, jonka kautta käsitellä ilmiötä. Toinen vertailukohta todellisuuteen tv-ohjelmien lisäksi oli lisääntyneet elämäntapa-blogit, joissa esitellään omaa fyysistä kehitystään. Näin ollen haastateltavien kanssa vertailtiin teemoja todellisuuden media-ilmioihin. Personal trainereiden haastatteluun sopii asiantuntijahaastattelu ja sen analyysi, koska haastateltavat, eli kuntosalin henkilökohtaiset valmentajat voidaan luokitella asiantuntijoiksi. Alastalo & Åkerman (etm, 379–380) luokittelevat asiantuntijaksi henkilön, joka on rajatun historiallisen prosessin tai ilmiökentän tuntija. Aineiston keruun tavoitteena on tuottaa kuvaus historiallisesta ainutkertaisesta tapahtumakulusta tai ilmiökentästä. Lisäksi mainitaan, että haastateltava on vain harvoin korvattavissa. Oletan haastateltavieni omaavan tietoa tutkittavasta ilmiöstä, prosessista, käytännöistä ja faktoista. Tosin väärät vastaukset ovat mahdollisia (emt, 374).

Asiantuntijahaastattelun analyysi tarkoittaa prosessia, joka alkaa jo haastattelutilanteessa, kun tutkija voi vielä jälkeinpäin tarkistaa faktoja haastateltavaltaan haastatteluiden aukkojen paikkaamiseksi. Pää tavoitteena on houkuttaa esiin faktoja. Aineiston lukeminen faktana merkitsee

faktan määrittelemistä, mikä voidaan lukea faktana. (Alastalo & Åkerman, 2010, 389–390.) Tutkimusprosessin edetessä ilmeni, että aineiston analyysiä ei voi tehdä puhtaasti asiantuntija-analyysinä vaan mukana on oltava myös kulttuurista luentaa. Tässä tutkimuksessa faktatieto ei siis ole oleellista, vaan pääosassa ovat valmentajien näkemykset uuden fitness-kulttuurin ilmiöistä, eli kulttuuriset jäsenyykset on otettava huomioon. Haastattelutilanteet olivat hyvin vastavuorotteisia puheenomaisia tilanteita, jossa haastattelija oli myös aktiivinen lisäkysymyksineen. Puhemassa koostuu siis kahden ihmisen tuottamasta puheesta. Haastattelun voi mieltää vuorovaikutukseksi ja diskursiiviseksi tilaksi, jossa haastattelijalla on kuitenkin puhetta johtava rooli (emt, 242, 255). Koska aiheena on abstrakti ilmiö, josta haluan kerätä mielipiteitä, tärkeäksi seikaksi nousi keskustelunomaisuus haastattelutilanteessa. Taulukosta 3 voi havaita kuinka tämän tutkimuksen analyysi ei ole puhtaasti faktaa, vaan näyte todellisuudesta. Asiantuntijat ovat myös kulttuurinjäseniä. Haastateltavat ovat kahdessa roolissa haastattelutilanteessa, sillä kerään enemmänkin näkemyksiä kuin tietoa tutkittavasta ilmiöstä ja kulttuurisista merkityksistä.

Taulukko 3 Haastattelujen käyttö ilmiökuvausten ja kulttuuristen jäsenyyksien analyysissä, Alastalo & Åkerman 2010, 374.

Haastattelun kohde	Asiantuntija	Kulttuurin jäsen
Haastateltavien valinta	Rajatun historiallisen prosessin tai ilmiökentän tuntija, haastateltava harvoin korvattavissa.	Kuka tahansa tutkittavan kulttuurin jäsen. Haastateltava on yleensä korvattavissa.
Haastatteluilla kerätty tieto	Tutkittava ilmiö, prosessi, käytännöt, faktat. Väärät vastaukset mahdollisia.	Kulttuuriset merkitykset, kertomukset. Ei väärin vastauksien mahdollisuutta.

Tutkielmassa käytetty asiantuntijahaastattelu aineistonkeruumenetelmä tuottaa personal trainereita haastateltaessa faktaa ilmiökentän kuvauksesta mutta kulttuuriset jäsenyydet ovat myös läsnä ja se on huomioitava analyysissä. Tässä tapauksessa ilmiökenttää on kuvattu osaltaan asiantuntijan sekä kulttuurin jäsenen näkökulmasta, sillä haastattelun anti koostuu pitkälti mielipiteistä. Analyysin tarkoituksena on kuvata prosessia, joka on rajattu viimeisimpien vuosien havaittavissa olevaan tapahtumakulkuun. Ilmiökentän faktaksi luen sen, mitä tapahtuu valmentajien

työsuhteessa. Kulttuuriseksi jäsenystavaksi luokittelen kaiken sen muun mikä on valmentajan oman kokemusmaailman ulkopuolella. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi elämäntapamuutos-ohjelman kommentoimista. (Alastalo & Åkerman, 2010, 374–375.) Faktanäkökulmassa kieleen ja rakenteeseen ei kiinnitetä huomiota, tiedon todenperäisyyttä ja haastateltavan rehellisyyttä täytyy pohtia. Kiinnostus on käyttäytymisessä, mielipiteissä ja tapahtuneissa asioissa. (Alasuutari 1999, 90–92.)

6.3 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Asiantuntijahaastattelut on toteutettu teemahaastatteluina (katso liite 3). Valitsin haastattelumenetelmäksi teemahaastattelun, koska aiheeni jakautui selkeiden teemojen alle, joita oli mielekkäintä lähestyä laajemmin mahdollisilla tarkentavilla kysymyksillä. Teemahaastattelu sopii hyvin asiantuntijahaastatteluun, jotta haastateltavat voivat ilmaista itseään laajasti. Teemahaastattelun voi nimetä keskusteluksi, joka tapahtuu tutkijan asettamalla kaavalla. Keskustelun myötä pyritään nostamaan esiin tutkimuksen kannalta oleelliset seikat. (Eskola & Vastamäki, 2007, 25.) Koska aihepiiri muodostui omakohtaiseksi ja osa haastattelutiloista oli tuttuja, päädyin mahdollisimman tuttavalliseen kommunikointiin. Haastateltavan ja haastattelijan välille syntyi tahto ymmärtää yhdessä ilmiötä muodostamalla sanoin kuvaa ilmiöstä. Haastattelijan tehtäväksi jäi antaa esimerkkejä ja vertausmalleja median antamista mielikuvista, jotta haastattelussa oli jokin tarttumapinta, johon verrata todellisuutta.

Teemahaastattelussa aiheet on valmiiksi päätetty, mutta tarkkoja kysymyksiä ei ole. Haastattelu perustuu teemojen käsittelyyn. Jokainen haastattelukerta menee erilaisten lisäkysymysten muodossa tilanteen mukaan. (Eskola & Vastamäki, 2007, 27.) Teemahaastattelurunkoon valikoitui kuusi pääteemaa: 1) elämäntapamuutokset 2) personal trainerit Suomessa 3) kuntoilubisnes, markkinointi ja brändäys 4) median vaikutus valmennuksen suosioon 5) personal trainereiden historia 6) Life coachit, ravintoneuvojat ja muut elämäntavan oppaat. Teemojen lisäksi olin laatinut tarkennuskysymyksiä ja se olikin tarpeen, koska haastateltavat pyysivät usein tarkennusta siihen, mitä tarkoitan.

Haastatteluvaiheessa kävi ilmi, että teemoja oli liikaa, sillä teemat olisi voitu rajata

elämäntapamuutoksiin ja personal trainereiden suosioon, sillä pelkästään näistä aiheista tuli väkisinkin esille median vaikutus. Toisaalta muista valmentajista kysyminen toimi hyvänä lisäkysymyksenä. Personal trainereiden historiasta kysyttäessä tai jo seuraavan kysymyksen kohdalla sai huomata haastateltavan jo vastanneen siihen.

6.4 Aineiston järjestäminen ja analyysi

Teemahaastatteluna toteutetulle aineistolle luonnolliseksi ja johtavaksi analyysitavaksi muodostui sisällönanalyysin tutkimusmenetelmä, jossa litteroitu aineisto järjestellään teemoittelemalla se. Sisällön analyysissä tavoitteena on saada tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä muodossa (Tuomi & Sarajarvi, 2009, 103). Aineistoni on nauhoitettu ja tämän jälkeen litteroitu sanatarkasti. Aineiston järjestäminen alkoi koodaamalla tärkeimmät ja kiinnostavimmat kohdat kirjaimin ja alleviivauksin. Koodaamisen avulla sisältö jäsenyi rakenteeltaan. Koodaamisen johti teemoitteluun, jonka mukaan olin merkinnyt kunkin kohdan tietyn teeman mukaan kirjaimella. Teemoittelun jälkeen etsin yhteneväisiä näkemyksiä haastateltavien sanomisista. (emt, 92–93.) Teemahaastattelu sopii asiantuntijahaastatteluun, sillä se antaa tilaa puhua aiheesta laajemmin, koska ei jumiututa tarkkoihin kysymyksiin.

Käytännössä aineiston analyysi eteni Jari Eskolan (2001a, 143–148) esittelemän laadullisen teemahaastatteluaineiston analyysin mukaan: Ensin tutustuin aineistooni litteroimalla sen. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 38,5 sivua ja koehaastattelu 3,5 sivua. Litteroimisen jälkeen pyrin löytämään uusia teemoja aineistosta. Merkitsin korostustussilla tekstimassasta tärkeimmät seikat, jonka jälkeen kuvailin kohtia sanallisesti suoraan aineistoon. Sain järjestettyä aineistoni analysoitavaan muotoon kun merkitsin kunkin kohdan tietyksi teemaksi esimerkiksi identiteettityö. Aineistoon tehtiin merkintöjä kohdittain sen mukaan, mikä osa koskee mitäkin teemaa. Merkitsin nämä ensimmäisellä kirjaimella esimerkiksi identiteettityö (I). Aineistosta valikoitui ensimmäisessä vaiheessa kuusi teemaa, jotka ryhmittelin merkitsemällä haastatteluihin teeman etukirjaimen mukaan (katso taulukko 4).

Taulukko 4 Aineiston ryhmittely

I	Identiteettityö
K	Kritiikki kollegoja tai median antamaa personal trainer-kuvaa kohtaan
E	Elämäntapamuutokset kentällä
A	Alan suosio
P	Personal trainerin työ, ammatin tarpeellisuus ja oikeutus, valmennuskulttuuri
M	Media

Näin valikoin jokaisesta haastattelusta vastaukset kuhunkin teemaan. Tämän jälkeen järjestin aineiston uudelleen ja samalla teemat tarkentuivat ja aineisto tiivistyi. Analyysivaiheessa luin aineistoa useita kertoja ja tein siitä tiivistelmiä kunkin teeman lopuksi. Lisäksi tein järjesteltyjen haastatteluaineiston sivujen reunaan merkintöjä. Lopuksi kaikkien haastateltavien sanomiset päätyivät teemoittain järjestetyksi aineistoksi. Aineisto muokkaantui täten helpommin lähestyttävään muotoon 19 sivuiseksi. Näin menettelemällä onnistuin teemoittelemaan aineiston, eli jäsentelin aineiston tarkemmin kiteytettyihin teemoihin mitä alkuperäiset haastatteluaiheet olivat.

Uudelleen jäsennyksen myötä tein lopulliset tulkintani tulosten otsikoista ja pääteemoista. Näin sain tiivistettyä aineistoa tutkimuskysymysten mukaan. Tässä vaiheessa valikoin tärkeimmät sitaatit aineistosta. Lisäksi tarkoituksena oli löytää yhteneväisyyksiä valmentajien näkemyksissä keskenään ja aiempien tutkimusten kanssa. Lopuksi tein omat tulkinnat aineistosta. Aineiston tarkastus eteni teemoittain haastateltavien kesken. Analyysin loppuvaihe pakotti tarkistamaan liiaksi tiivistetyn aineiston vuoksi alkuperäisiä litteroituja yksilöhaastatteluita. Kytkenät teoriaan ja aikaisempiin tutkimuksiin tulivat lopuksi.

Tyypittelyn avulla hain aineistosta samankaltaisuuksia eri haastateltavien sanomisista luomalla näistä samantyyppisiä kertomuksia. Analysointitavaksi valikoitui aiheen analysointi aihepiireittäin. (Eskola & Vastamäki, 2007, 25, 42.) Lopuksi aineistosta löytyi kaksi pääteemaa ja niiden alaluvut. Lopulta tiivistin aineistoa konkreettisesti leikkaamalla saksilla ja liimaamalla paperille niin paljon, että jouduin palaamaan alkulähteille ja tarkistamaan, mitä jäi mainitsematta. Usean kuukauden aineistoon tutustumisen jälkeen fitness-kulttuuria kuvaavasta aineistosta nousivat kaksi selkeää

pääteemaa: itsensä kehittämisen kulttuuri ja valmennuskulttuuri. Valmentajien puhe pilkkoutui joko valmennuksen tarpeelle asiakkaiden keskuudessa tai omaan valmennustyöhön.

7 FITNESS-KULTTUURIN NYKYTILA

Ensimmäinen pääteema *itsensä kehittämisen kulttuuri* keskittyy vallitsevaan itsensä kehittämisen tarpeeseen ja siihen, että siihen tarvitaan ulkopuolinen henkilö avuksi. Ensimmäinen teemaosuus koostuu syistä, miksi personal traineriä tarvitaan, ihanteellisesta elämäntapamuutoksesta ja fitnessbuumin ja median life style-ohjelmien kritisoinnista.

Toinen pääteema *valmennuskulttuuri* koskee sitä, millaisena valmentaja itse kokee itsensä valmentajana tai millaisena hän näkee muut valmentajat. Vertailukohteena on elämäntapamuutoksen julkisuus tiedotusvälineissä. Kentällä tapahtuvaa työtä verrataan life style-ohjelmassa tapahtuvaan toimintaan. Teemaosio pitää sisällään hyvän ja huonon personal trainerin määrittelyn, ammatti-ideologian, personal trainer-koulutuksen, nimikkeen ja median luoman stereotyyppisen personal trainerin kriittinen pohdinta.

7.1 Itsensä kehittämisen kulttuuri

7.1.1 Kontrollin ja auktoriteetin kaipuu

Personal trainerin tarvetta perustellaan ulkopuolisen komennuksen tarpeella. Yksi haastateltavista ottaa esille sen, kuinka ihmiset ovat nykyään ulkoa ohjautuvia. Myös kaksi muuta naisvalmentajaa ottavat eri tavoin puheeksi tarpeen ulkoa tulevasta komennuksesta, joka kannustaa tekemään enemmän ja tosissaan. Valmentajien puheessa toistuu sana peruslaisuus ja mukavuudenhaluisuus, joilla perustellaan tarvetta yksilövalmennukselle. Itsekurinpuute on yleinen ongelma, jonka valmentajat arvioivat olevan osasyyn valmennukseen hakeutumiselle. Yksi valmentajista kuvailee, että on niin kivaa maata sohvalla ja syödä mitä haluaa, siksi ihmiset tarvitsevat jonkun käskyttämään, käytännössä kyse on psyykkisestä kannustuksesta. Itsekyyden ja itsekeskeisyyden teeman nousee esille yhden haastateltavan puheesta. Itsekeskeisyyden vuoksi ulkonäkö kiinnostaa enemmän ja sille on myös aikaa hänen mukaansa.

Kehonrakennus vaatii kontrollia (Kinnunen, 2001, 49). Sama pätee myös tavalliseen kuntoilijaan

kuntosalilla. Saavuttaakseen ruumiillisia tavoitteita, yksilön on sitouduttava noudattamaan tavoitteen mukaista ruokavaliota ja kuntoiluohjelmaa. Tietoa on runsaasti tarjolla, mutta personal trainer on se, joka valitsee optimaalisen kaavan. Asiantuntijaa tarvitaan, jotta elämäntapamuutoksen tekeminen olisi turvallista ja tietää mitä tekee ja miten tekee. Koska ihmiset haluavat elää koko ajan paremmin, tulee myös liikunta-alan asiantuntija tarpeeseen. Erityisesti naisten keskuudessa yksilövalmennus on suosituinta. Refleksiivinen yksilöllistymisen myötä yksilöllistymisen vaatimukset ovat lisääntyneet ja yksilöltä odotetaan oman elämänsä itsenäistä suunnittelua (Saaristo & Jokinen, 2004, 263). Voidaan puhua myös omakohtaisesta elämän muokkaamisesta. Teollistumisen ajalla yksilön elämä meni vielä erityisen kaavan mukaan. Postmodernilla aikakaudella yksilön elämän tarinat ovat yhä pirstaleisempia. Aineistoni haastateltavat kertovat omalta osaltaan myös palapelimäisen tarinan itsestään valmentajana. Refleksiivisellä yksilöllistymisellä viitataan myös asiakaskuntaan, joka haluaa helpottaa yhtä elämänaluettaan, ruumiin projektia, antamalla vastuun asiantuntijalle. Tarve auttamiselle on aineistoni mukaan olemassa.

Asiantuntijan tarve on ilmeinen, sillä ihmisten ulkoa ohjautuvuus usealla osa-alueella on arkipäivää. Kontrollin ja auktoriteetin kaipuu toimii myös perusteena, koska Suomessa ei ole sellaista valtiomiestä, kuvailee eräs haastateltavista. Tarvetta valmentajalle perustellaan ulkoa ohjautuvuudella:

Paljon helpompaa ku joku toinen miettii, me ei ite mietitä mielellämme. Me vaaditaan joku, joka sanoo, et tee näin, et tulee turvallinen olo. (H2)

Myös kaksi muuta naisvalmentajaa viittaavat ulkopuoliseen avuntarpeeseen, sillä heidän mukaansa yksilö tarvitsee henkilön, joka sanoo, että pystyt siihen. Ulkoa tuleva kannustus on siis ostettavissa. Ulkoa ohjautuvuus tulee esille valmentajan suorassa puheessa, joka on selkeästi perusteena valmentajan palkkaamiselle. Kun toinen henkilö suunnittelee toisen syömisen ja urheilun, elämäntapamuuttuja voi luottaa onnistuvansa, kun ammattilainen on konseptin suunnitellut ja hyväksi havainnut. Elämäntapamuutosta tehtäessä korostuu valmentajan tärkeys, koska se on psyykinen projekti. Yhtenä syynä valmennuksen runsaudelle on vahva yksilökeskeinen suorittaminen (vrt. Mäkinen, 2012, 258), jonka kautta yritetään tulla paremmaksi yksilöksi kehittymällä.

Personal traineria ja henkilökohtaista valmentajaa voisi verrata yksityiseen ja kunnalliseen lääkäripalveluun. Kummassakin on selvä hintaero; kuntosalilta palkattu henkilökohtainen valmentaja tulee selkeästi halvemmaksi kuin yksityisiltä markkinoilta palkattu personal trainer, joka tekee työtä omiin nimiinsä.

Tämän hetkinen valmennusmania näyttäisi olevan tavalliselle kansalle suunnattua, sillä juuri ne tarvitsevat kuntosalilla työskentelevän henkilökohtaisen valmentajan, joille kuntosalimaailmaa on entuudestaan tuntematon. Nykyinen palvelu- ja auttamiskulttuuri on mahdollistanut itsensä kehittämisen kulttuurin muokkaantuvan ulkoisesti. Valmentajan palkkauksen suosiota haastateltavat perustelevat ulkoisella komennuksella, kuntoilun ulkoistamisella ammattilaiselle, kun jakautunut palveluyhteiskunta mahdollistaa tämän. Valmentaja neuvotaan palkkaamaan valmentajan siinä vaiheessa, kun kuntosalimaailma on täysin uusi. Valmentaja nähdään tällöin uuteen maailmaan opastajana. Erään valmentajan mukaan ihmisillä on hyvin vähän kokemusta painonnostotekniikoista ja kuntosalilta, ja juuri siksi pitäisi palkata edes niin sanotun kirjukurssin käynyt personal trainer. Kuntosalien tarjoaman henkilökohtaisen valmennuksen voi luokitella noin kolmekymppisten naisten jutuksi, sillä tämä toistuu valmentajien puheissa. Tämänhetkinen tilanne suosii valmennusta ja yhä useampi ns. tavallinen on innostunut ja hurahtanut treenaamaan tavoitteellisesti, kun on onnistunut elämäntapamuutoksessaan, eli kiinteytys ja laihdutusprojektissaan.

7.1.2 Tehokas ajankäyttö ja parhaan mahdollisen tuloksen tavoittelu

Syynä personal trainerin palkkaamiseen on yleisesti saada hyötyä kuntoiluun kulutetusta ajasta. Ilmi käy myös, että valmennettava tekee puolet tehokkaammin treenin, kun valmentaja on läsnä. Tehokkuus on huipussaan kuntoilussa, kun on ammattilainen vieressä opastamassa ja vahtimassa. Valmentaja sanoo tietävänsä asiakkaan tekevän puolet suuremmalla teholla kun hän on vieressä kuin mitä asiakas tekisi yksin. Tähän perustuen pelkkä valmentajan läsnä olo lisää treenin tehokkuutta.

Mä tiedän tasan tarkkaan, et se tekee 50 prosenttia enemmän, ku mä en ois

siinä.(H1)

Kiire, tehokkuus ja ajan optimaalinen käyttö treenatessa on syy personal trainerin palkkaamiseen. Vaikka omalle keholle on aikaa, halutaan kuitenkin käyttää aika mahdollisimman optimisti, sillä kiireinen työelämä tuo tehokkuuden vaatimuksen myös vapaa-aikaan. Asiantuntijan ja auttajan tarve herää itsensä kehittämisen kulttuurissa, kun yksilöt haluavat kehittyä fyysisesti. Yksi valmentajista kertoo asiakkaidensa ulkoistaneen treeninsä hänelle, jotta he voivat keskittyä itse kaikkeen muuhun.

Vaikka on kaikki tieto saatavilla, ei hallita sitä enää. Kaikki tieto on saatavilla, mut ei kuitenkaan osata lukee sitä itselle sopivaa tietoa. Mieluummin ku joku on pureskellu sen, pääsee helpommalla. Että jää aikaa johonkin muuhun, kun joku muu on sen mun puolesta tehnyt.(H2)

Perusteena valmennuksen tarpeelle, esille nousee myös ajan käyttö ja tehokkuus, sillä ei haluta tehdä turhaa työtä salilla. Aika, joka käytetään kuntoilun parissa, halutaan käyttää mahdollisimman tehokkaasti ja kuntoilu otetaan vakavammin kun palkataan henkilökohtainen valmentaja. Tehokas ajankäyttö nousee puheeksi, sillä salilla ei haluta epäröidä, vaan saada mahdollisimman hyviä tuloksia ja kehitystä aikaiseksi. Hektisyys työelämässä, eli ajan asettamat vaatimukset ovat osa vapaa-aikaakin, sillä itseltä vaaditaan tähän perustuen nykyään enemmän suorituskykyä.

7.1.3 Arvostusta ja itsetunnonkohotusta ruumiin muodon kautta

Kuntoiluintoa perustellaan osittain ulkonäkökeskeisyydellä, joka perustuu itsekyyteen ja sillä ihmiset ehtivät keskittyä siihen, miltä he näyttävät. Ulkonäön kautta myös haetaan arvostusta. Fitness-elämäntavan arvoihin ja ihanteisiin kuuluvat kiinteä vartalo ja kontrolloitu jolloin ruumiin ajattelu on jatkuvasti läsnä (Johansson, 136–138).

Me ollaan nykyään niin itsekkäitä. Itsekeskeisiä. Minä haluan.. Me ehditään keskittyä siihen miltä me näytetään. Se kiinnostaa enemmän. Mitä paremman näkönen olet, sitä parempi arvostus sul on, ainaki omasta mielestä.. itsetunto..ja sä luulet, et ku oot hyvä kunnos, et sit sua ainaki arvostetaan.(H2)

Ulkopuolinen hyväksyntä ja arvostus nostavat ainakin omanarvon tuntoa. Itsetunnon kohottaminen

vartalon muokkaamisen avulla nousee esille yhden haastateltavan puheessa sekä elämäntapamuuttajien puheissa television life style-ohjelmissa. Ulkomuodon avulla pyritään eheyttämään myös sisäistä minää. Aiemmin esille tullut kontrollin kaipuu auktoriteetin kautta auttaa saavuttamaan tämän arvostuksen tilan. Yksilö voi siis arvostaa itseään enemmän kun hänen ruumiinsa on hänen hallinnassaan. Muutoshaluisuus (Johansson, 136–138) on aikamme ilmiö, joka kumpuaa tyytymättömyyden tunteesta, joka puolestaan syntyy itsensä kehittämisen kulttuurissa. Ulkokuorta halutaan hallita, jotta yksilö saisi tyydytystä. Johanssonin (2007, 136–138) salitutkimuksen mukaan nuorten runsas salilla käyminen vaikutti voimakkaasti ulkonäkökeskeisyyteen. Haastateltavien mukaan uudistuminen ja paremmaksi muuttuminen on muodostunut aikamme kuvaksi. Treenaamiseen halutaan panostaa juuri nyt Suomessa enemmän, kun Ruotsissa ja Norjassa personal trainer-palvelut ovat olleet arkea jo pidemmän aikaa.

7.2 Julkiset elämäntapamuutokset

7.2.1 Ihanteellinen elämäntapamuutos

Haastateltavat ottavat kriittisesti kantaa fitness-kulttuuriin, joka koostuu ruumiin projektista ääripään vivahteineen. Haastatteluista käy ilmi kullakin valmentajalla olevan mielipide ihanteellisesta elämäntapamuutoksesta, joka ei kuitenkaan vastaa esimerkkitapauksen tv-ohjelmassa tapahtuvia muodonmuutoksia. Haastateltavat muodostavat kukin oman terveellisen, turvallisen ja maltillisen näkökulman ihanteelliseen elämäntapamuutokseen, jolla viitataan tässä tapauksessa haastateltavien ihanteeseen. Ihanteellisella elämäntapamuutos tulee ilmi samalla kun valmentajat kritisoivat mediassa näkyvää valmennusta. Puhe mediassa näkyvistä valmennustavoista synnyttää puolustuspuheen ”oikeasta tavasta” tehdä elämäntapamuutos. Fitness-kulttuuri kuvaa julkisuudessa tapahtuvia ääripään elämäntapamuutoksia, mutta samalla fitness-kulttuuri on vallitseva tila nyky-yhteiskunnassa, koska elämme media- ja markkinaympäristössä, joka on keskittynyt terveelliseen elämäntavan markkinointiin tuotteilla ja palveluilla.

Valmentajat painottavat pitkäjänteisyyttä elämäntapamuutoksessa. Kun terveellinen syöminen jää päälle ja sitä voi ylläpitää, voi puhua elämäntapamuutoksesta. Elämäntapamuutokseen kuuluu myös liikunnasta innostuminen tai sen vähittäinen hivuttaminen elämään niin, että siitä tulee

säännöllistä.

Eräs haastateltava viittaa ihanteelliseen elämäntapamuutokseen ja terveelliseen elämäntapaan kolmella kuntosalikäynnillä viikossa.

Et se on yks lysti minkä kokonen sun hauikses on. Kuhan sul on sen verta voimaa, et sä selviät hyvin läpi päivittäisistä jutuista. Sit sul on se kestävyys et sä jaksat tehdä töitä ja käydä vähä hiihteles ja käydä vähä vaeltelees tuolla, elämysellistä. Semmonen mun mielestä riittää. (H4)

Elämäntapamuutoksessa korostuu psyykinen ajatustyö, joka tehdään onnistumisten ja epäonnistumisten aikana. Elämäntapamuutosta kuvaillaan korvien välissä tapahtuvaksi psyykkiseksi projektiksi, joka vaatii kovaa henkistä työtä. Tyypillistä on, että elämäntapamuutosta ei oteta puheeksi heti.

Asiakkaat eivät välttämättä heti uskalla sanoa sitä mitä ne haluavat. Kun tuloksia on tullut, ja on onnistunut jollain osa-alueella niin sitten halutaan asettaa niit tavoitteit sit sen mukaan ja viä korkeemmalle mut välttämättä asiakas ei heti uskalla sanoa sitä tavoitettaan, ainakaan ääneen. Säännöllisyys ja kohtuullisuus muodostuvat lähtökohdiksi valmentajien mielestä ihanteelliseen elämäntapamuutokseen. Elämäntapamuutoksessa pyritään loppuelämän kontrollointiin, tasapainossa pysymiseen, välttämättä ääripäitä liiallisesta kuntoilusta ylensyöntiin.

Elämäntapamuutoksen toteuttaminen toteuttaminen personal trainerin avulla liittyy valintojen pakkoon nykymaailmassa. Elämäntapamuutos on yksilön autonominen päätös ja valinta, vaikka toteutuksessa voi olla esimerkiksi personal trainer mukana ja yhteiskunnassa vallitseva kulttuuri vaikuttaa väistämättä yksilön päätöksiin ja valintoihin. Elämäntapamuutos on konkreettinen esimerkki Giddensin minäprojektista (1995, 106) jolla tarkoitetaan itsetarkkailua valintojen perusteella.

Yllättävää on, että haastatteluiden aikana ei tullut esille huikeita muodonmuutostarinoita omien asiakkaiden kanssa, vaan puhe elämäntapamuutoksesta poiki paljon kriittistä puhetta. Tämä johtunee siitä, että vertailukohteeksi esitettiin television ohjelma, joka käsittelee kohtalaisen

nopeita ja kokonaisvaltaisia elämäntapamuutoksia.

Yksi haastateltavista mainitsee olevansa ohjaajana yksilövalmennuksen lisäksi myös painonhallinnan ryhmävalmennuksessa, jossa annetaan työkaluja oman elämäntapamuutoksen tekemiseen. Personal trainerin työ perustuu nimenomaan elämäntapamuutoksen tukemiseen. Nopea painonpudotus ei ole ideana vaan pysyvä ylläpidettävä paino. Personal trainerin palkkaamista suositellaan, jos haluaa tosissaan elämäntapamuutoksella laihtua paljon tai kuntosalimaailma on täysin vieras.

Asiakkaiden elämäntapamuutokset ovat valmentajien mukaan saaneet alkunsa joko a) lääkärin määräyksestä b) fysioterapeutin suosituksesta c) omalla päätöksellä tai d) tv-ohjelman tai muun viestintäkanavan innoittamana. Kahden miesvalmentajan mielestä elämäntapamuutoksen lähtökohtana on terveellinen syöminen ja ihanteena säännöllinen kestävyysliikunta. Puheessa korostui kestävyys ja aerobinen suoritus, joka on tärkeämpää kuin raudan nostaminen. Tärkeää on peruskunnan ylläpitäminen, jotta jaksaa arjen pyörittämisen. Elämäntapamuutoksissa pyritään loppuelämän kontrollointiin, tasapainossa pysymiseen liikunnan ja ravinnon puolelta. Ääripäät tulevat puheeksi valmennustyyliä sekä treenaamisessa, sillä elämäntapamuutoksessa on aina riski livetä toiseen ääripäähän ja laihtuttaa liikaa addiktiomaisesti.

Elämäntavan muuttamista voi kuvailla refleksiivisen yksilöllisyyden kautta. Oman elämän muokkaus on projektinomaista, jaksottaista. Siihen kuuluu elämän suunnittelu henkilökohtaisine päämäärineen ja aikarajoineen. Oman ruumiin tärkeys on korostunut yksilökeskeisessä yhteiskunnassamme. Samoin varmuus minuuden autonomiasta on ruumiin toimivuuden ohella tärkeä juttu nykyihmiselle. Itseä tarkkaillaan yhä enemmän ja refleksiivisyys vaikuttaa kaikkeen inhimilliseen toimintaan. Toisaalta kasvaneet vaatimukset lisäävät yksilön haavoittumisen riskiä, sillä omien valintojensa seuraukset on kohdattava itse löyhentyneen yhteisöllisyyden myötä. Minuus nähdään refleksiivisenä projektina, josta yksilö on vastuussa (Giddens, 1991, 20–21, 75–76). Yksilön ollessa yksin elämänsä valintojen kanssa, tämä refleksiivinen projekti voi synnyttää myös addiktion esimerkiksi liiallisesta kuntoilusta tai ruokavalion kontrolloinnista.

7.2.2 Ruumiinprojektin kritiikki

Fitness-kulttuuri elämäntapamuutoksena aiheuttaa osittaista paheksuntaa kahdelta valmentajalta. Ensimmäinen ei näe järkeä fitness-kulttuurissa ja elämäntapamuutoksen viemistä niin pitkälle, että pitää fanaattisesti keskittyä kuntoiluun ja syömiseen fitness-lavalle päästäkseen. Hänen mielestään ihanteellinen elämäntapamuutos olisi sellainen, että käy kolme kertaa viikossa vähän liikkumassa, mielellään kestävyysurheilua, pistää ruokavalion kuntoon ja saa siihen tietynlaisen rutiinin elämäntavan valintana. Kun puheeksi tulivat television elämäntapamuutos-ohjelmat, kuvataan ihanteellista elämäntapamuuttujaa seuraavanlaisesti:

Mun mielestä ois mukavampi, et siel ois semmonen ihminen, et selittä vaa, et käy kolme kertaa viikos vähä liikkumas ja on jotenki saanu semmosta tietyn tyyppistä elämänvalintaa siihe. (H4)

Haastateltavien puhe elämäntapamuutoksesta kumpuaa enemmänkin huolesta ja paheksunnasta kuin kannustavasta hengestä. Fanaattisuus on siis lyönyt läpi elämäntapamuutoksesta intouduttaessa, sillä myös toinen valmentaja suhtautuu epäilevästi fitness-kulttuuriin elämäntapavalintana. Haastateltava viittaa naisten rasvaprosenttiin, jota ei voi jatkuvasti pitää mahdollisimman alhaalla terveisyydestä. Yksi haastateltavista nostaa erityisesti esille sen, että personal trainerillä on vastuu nuorista naisista, joiden suhteen liika fanaattisuus fitness-elämäntavassa saattaa olla mahdollista. Huoli nuorista salilla kävijöistä, liika fanaattisuus ja addiktiosta toiseen siirtyminen heräsi haastateltavan mieleen kysyttäessä radikaalista elämäntapamuutoksesta, jossa elämäntapamuutos tarkoittaa suurta painonpudotusta, jonka jälkeen ollaan välittömästi treenaamassa fitness-lavalle. Fitness-urheilijan keho on erityisesti nuorten naisten ihanteena ja tavoitteena kun he hankkivat personal trainerin (Yle Uutiset, 3.10.2013). Myös Johansson (2007–136-138) on kiinnittänyt huomion erityisesti nuoriin salilla kävijöihin. Aluksi vartaloonsa tyytyväinen nuori on treenin ja tavoitteiden edetessä kokenut olleensa jatkuvasti tyytymättömämpi kehoonsa. Tietoisuus omasta ruumiista ja sen ajattelu on jatkuvasti läsnä, koska kaikkea epäterveellistä tulisi välttää esteettisen ruumiin projektin aikana (emt, 136 -138).

Yhtiöpäinen kuntoilu, jossa keski-ikäiset pumpaavat rautaa salilla viisi kertaa viikossa väärillä liikkeillä ei ole valmentajan ihanne. Liikkumisessa tulisi pysyä kohtuus, sillä viisi kertaa viikossa lihaskuntoharjoittelua on ammattiuurheilijan työtä toisen haastateltavan mukaan. Vaikka haastateltavat ovat osaltaan mahdollistamassa ruumiin projektia asiakkaittensa kanssa, he näkevät

tämän hetkisen elämäntapamuutos- ja fitness-ilmiön riskinä nuorille ja keski-ikäisille. Riski ruumiin projektista muodostuu, jos mukana ei ole valmentajaa tai jos valmentaja on itse liian fanaattinen tapaus, eikä osaa nähdä tilannetta asiakkaan terveyden näkökulmasta. Ihanteeksi muodostuu aerobinen kestävyysliikunta, ja kolme kertaa viikossa riittää, tällä hän tehdään ero normaalin kuntoilijan ja ammattiuurheilijan välille. Elämäntapamuuttajalta on siten turha vaatia kohtuuttomia liikuntasuorituksia elämäntapamuutosta tehdessä, koska ruokavalio on se oleellisin seikka.

Yritysmaailma nousee puheeksi kahdella valmentajalla. He ottavat puheeksi yritysmaailman puhuttaessa henkilökohtaisesta valmennuksesta ja elämäntapamuutoksesta. Yritykset tarjoavat yritysliikuntaa liikuntaseteleillä, jotka madaltavat kynnystä aloittaa liikunnallisen elämäntavan joko yrityksen omalla kuntosalilla tai ulkoisella salilla. Työntekijästä on alettu siis pitämään enemmän huolta. Johtajien muoti-ilmiöksi noussut kuntoilu personal trainerin kanssa nostetaan myös esille. Kyse on yritysvalmennuksesta. Yritysten henkilöstön työvireyttä tuetaan hyvinvointipalveluin.

Mun mielestä se (elämäntapamuutokset) näkyy aika hyvin siitä, et työpaikat on ruvennu kiinnittää huomiota siihen, et liikkuis. Joko tarjotaan omaa kuntosalia tai näitä et pääsee näillä liikuntaseteleillä. Työntekijästä yritetään ainakin pitää parempaa huolta. (H5)

7.2.3 Muodonmuutosohjelmien vaikutus elämäntapamuutoksiin

Fitness-tyylinen elämäntapa on ilmiö, joka on lipunut kaiken kansa keskuuteen jossain määrin. Oletukseni televisio-ohjelman vaikuttavuudesta saa tukea haastattelemiltani personal trainereiltä. Uutisotsikot (esim. HS, 14.5.2013) ovat informoineet kiinteittäjien proteiininlähteen, rahkan, lisääntyneestä kysynnästä johtuvista toimitusvaikeuksista, joiden vuoksi rahka on loppunut kaupoista. Suomalaisten ruokailutottumusten ovat muuttuneet parin vuoden sisällä. Nämä pienet yksityiskohdat kertovat aikamme kuvasta ja median vaikutuksesta. Medialla on suuri valta ja se, että personal trainerit näkyvät viestintäkanavissa, on etu liikunta-alalla työskenteleville valmentajille. Elämäntyyli-ohjelmistolla on haastateltavien mukaan vaikutusta personal trainer-palveluiden kysyntään. Elämäntapamuutos haastateltavien mukaan henkilökohtainen, erilaiset

ihmiset haluavat erilaisia muutoksia palkatessaan personal trainerin. Naisiasiakkailla yleistä on toivoa "vatsamakkarosta" eroon pääsyä.

Kun se (elämäntapamuutokset) on tullut tolla tavalla median avulla tullut, taotaan kun rauta on kuumaa. Miksei tartuttas. Hirmusen laaja käsite. Se voi tarkoittaa toiselle toista ei se oo aina sama asia se elämäntapamuutos. (H1)

Life style-ohjelmiston tyyppiesimerkkinä käytettiin haastatteluhetkellä LIV-kanavan Jutta ja puolen vuoden superdieetit-tosi tv-sarjaa, jota on esitetty televisiossa vuosina 2012-2014. Haastateltavat viittasivatkin useaan otteeseen sarjan päävalmentajaan ja muuhun tiimiin puhuttaessa median vaikutuksesta elämäntapamuutos-päätökseen ja personal trainer-palveluiden suosiosta. Tämänkaltainen personal trainereiden ja elämäntapamuuttujien medianäkyvyys on vaikuttanut oman salin kysyntään personal trainer-palveluista. Personal trainer-ammattikunnan julkisuus tosi-tv-tyylisten life style-ohjelmien kautta on herättänyt haastateltavien mukaan mielenkiinnon alaa kohtaan. Tämä on näkynyt kaikkien haastateltavien mukaan sähköpostikyselyissä ja kuntosalin vastaanotossa. Erityisesti naisten kiinnostus kuntosalipuoleen ja yksilövalmennukseen on kasvanut haastateltavien mukaan (katso kuntokeskusbarometri 2010, 6). Fitness-elämäntapaa käsittelevien ohjelmien myötä ihmiset ovat tajunneet, että ei tarvitse olla filmitähti tai urheilija käyttääkseen personal trainerin palveluita. Personal trainer-palvelut ovat popularisoituneet median avulla.

Sosiaalinen media nousee esille fitness-ilmioistä puhuttaessa kolmen haastateltavan kohdalla. Facebookissa jaetaan kuvia ruumiin projektin etenemisestä ja myös niin sanotut kannustuskuvat teksteineen ovat tuttuja osalle haastateltavista. Facebookista on voinut myös seurata kaverin nettivalmennuksen avulla tehtyä laihdutusurakkaa, kertoo haastateltava. Toinen haastateltava epäilee elämäntapamuutos-ilmion alkaneen sosiaalisen median kautta, josta fitness-innustus olisi tarttunut myös suomalaisiin. Haastattelussa otettiin tämän haastateltavan kesken esille fitspiration-kuvat, eli sosiaalisessa mediassa jaettavat kannustusteksti-kuvat, jossa fitness-malli kuntoilee ja samassa kuvassa lukee jotain kannustavaa. Valmentajat ovat yhtä mieltä siitä, että elämäntapamuutosta käsittelevät life style-ohjelmat ovat osaltaan vaikuttaneet kiinnostukseen ja kysyntää personal trainer-palveluja kohtaan. Erityisesti naisten kuntosali-innustus ja suurempi prosentuaalinen määrä valmennettavissa on kiinnittänyt valmentajien huomion.

Eräs haastateltavista arvelee, että aikaisempi käsitys personal trainer-palveluiden käyttäjistä on elitistinen tai ammattimainen. Hän uskoo julkisuuskuvan vaikuttaneen uskallukseen valita personal trainerin itselleen, koska televisiossa on näytetty tavallisten henkilöiden kuntoilua personal trainerin ohjauksessa. Personal trainerien esiintymisestä julkisuudessa on ollut siis markkinoinnin kannalta hyötyä ammattikunnalle, koska ala on arkipäiväistynyt medioitumisen avulla. Miesvalmentajan mukaan pään kokoinen hauis ei tee urheilijaa. Hänen epäilyksensä onkin, että sohva-perunat, jotka katsovat muuttamisohjelmia, saavat väärän kuvan siitä, miltä urheilija vartalo tulee näyttää.

Elämäntapamuutokseen ryhtyminen on sosiaalisen median ja life style-ohjelmien myötä muuttunut suosituksi, mutta yksi haastateltavista ei sanoisi media-lähtöisten elämäntapamuutosten suosiota urheilulliseksi ilmiöksi, vaan kyse on jonkun muutoksen tavoittelemisesta, hän kuvailee. Tässä tapauksessa hän otti esille sen, jos liikuntaan tottumaton henkilö pistetään hyppäämään vaikkapa hyppytornista. Tässä tapauksessa mieleen tulee television uimahyppy-kisa, jossa julkisuuden henkilöt hyppivät uimahyppyjä. Kyseessä ei ole elämäntapamuutoksiin keskittyvä sarja, mutta se kuvaa omalla tavallaan ajan henkeä, jossa yksilö laitetaan julkisesti tekemään jotain aiemmin kokemattomana ja odotetaan hänen kehittyvän siinä. Kyseessä on sama rumasta muutoshaluisuuden ilmiö, johon Johansson (2007, 10) viittaa. Merkittävää on, että kukaan valmentajista ei nosta elämäntapamuutoksen näkymistä työssään vahvasti esiin. Yleisesti puhutaan siitä, että valmennuksen kysyntä ja kuntosalijäsenyyden hankkiminen naisten keskuudessa on kasvanut.

7.3 Valmennuskulttuuri

7.3.1 Ammatti-ideologia

Työnkuva ei ole yksi selitteinen kenelläkään haastateltavista. Kultakin valmentajalta löytyy muuntautumiskykyä eri tilanteisiin. Aineiston valmentajien ammatti-identiteetti koostuu useista palasista. Työnkuva ei ole vain henkilökohtaista valmennusta, vaan siihen voi liittyä ryhmäliikuntatuntien ohjausta, vastaavan tehtäviä, toinen sivutyö tai kokonaan toinen päivätyö. Kuitenkin työ liikunta-alalla henkilökohtaisena valmentajana määrittelee kaikkia haastateltavia paljon. Kiinnostuksen kohde on liikunnassa, mutta vapaa aikana yllätykseksi halutaankin tehdä

jotain muuta, kuin omaan työhön liittyvää. Golfin pelaaminen ja uinti ovat lajeja, jotka irrottavat kaksi haastateltavaa omista työkuvioista. Sivutyönä tehtävä kosmetologin työ on myös oma maailmansa. Haastattelujeni mukaan kyseessä ei suinkaan ole eläkeammatti, vaan siitä voi kenties ylentyä johonkin muuhun työhön liikunta-alalla. Nuorin haastateltavista mainitsi tekevänsä yksilövalmennustyötä niin kauan kuin se palkitsee, eli antaa itselle jotain. Suhde työhön noudattaa refleksiivisen minuuden rakentamista tehdessään valintoja työnsä suhteen. Elämä ei enää etene normaalibiografian mukaan, vaan se koostuu useista eri palasista ja elämänvaiheista. (Saaristo & Jokinen, 2004, 263).

Personal trainerin työ myös antaa mielekkyyttä omaan elämään, kun voi tehdä harrastuksensa mukaista työtä sivutyönä päivätöiden lisäksi. Voisi siitä päätellä, että valmentajan osa-aikatyö antaa tekijälleen enemmänkin kulttuurista ja sosiaalista pääomaa ja ylläpitää urheilija-identiteettiä, päivätyön vastatessa taloudellisesta pääomasta. Kysyttäessä miksi valmentaja tekee kokoaikaisen päivätyönsä lisäksi vielä valmennustyötä hän vastaa:

*No turha sitä on maata siel himaskaa. Siin o kuitenkin aikaa tehdä 7-8 tuntine työpäiväki.
(H4)*

Kaikki kuntokeskusten palkkalistoilla olevat valmentajat tekevät valmennustyön lisäksi ryhmäliikuntaohjausta. Yhtä ryhmäliikuntaohjaukseen suuntautunutta haastateltavaa kysyttiin tekemään valmennuksia ryhmäliikuntatuntien vetämisen ohella. Kysyntä on siis kasvanut, koska tälle oli tarvetta. Tässä tapauksessa heti liikuntaohjaajaksi valmistumisen jälkeen tuore ohjaaja sai aloittaa henkilökohtaisena valmentaja heti. Hän oli ajautunut passiivisesti yksilövalmennukseen, sillä häneltä oli pyydetty työhön tullessa ryhmäliikuntatuntien vetämisen ohella yksilövalmennuksen antamista.

Henkilökohtaiseksi valmentajaksi päädytään aineiston mukaan kouluttautumalla usean eri koulutusreitien kautta; personal trainer-koulutuksen kautta, terveydenhoito-alan kautta, tai vankan harrastustaustan myötä. Yhteistä kaikilla valmentajilla on erilaiset ja monimuotoiset taustat. Sillä, kenellä ei ole personal trainer-koulutusta on paljon muita koulutuksia ja kokemusta eri urheilulajien harrastamisesta usean vuoden ajalta. Neljä yli kolmekymppistä valmentajaa ottivat puheeksi hyvän kunnon ylläpitämisen. Vain yrittäjät mainitsevat haluavansa kehittyä koko ajan tai vähintään ylläpitää lihaksiaan. Eräs haastateltavista viittaa julkisuuden personal trainer-kuvaan ja

kertoo päässeensä yli siitä, että valmentajan pitäisi olla bodari. Valmentajat kuvailevat itseään elämäntapamuutoksen auttavana tekijänä, tsemppaajana ja tekniikkaopastajana.

Vanhimmat haastateltavista, ikähaarukkaan 32–37 kuuluvat, kertovat kilpailleensa nuorempana, mutta nyt kolmekymppisenä valmentajana kilpailu on taakse jäänyttä elämää. Haastateltavista neljä ottivat puheeksi kurinalaisemman elämäntavan nuorempana:

Voisin kilpailla jos haluan...mutta olen sen ikäinen, että en tiedä kiinnostaako se enää sillä lailla se on kovaa touhua se kilpailu. Homma jäi hieman kesken silloin.(H2)

Vasta näinkin vanhana tajunnut et pitää olla jotain omaa. Muuta kuin työhön liittyvää. Ei oo tarvetta kehittyä koko ajan. Mä en oo ikinä ollu kauheen fanaattinen (..) Pt:nä, ohjaajana mä en kuulu siihen luokkaan . Oon kilpailuhenkinen mutta ei tavoitteellista treenaamista, mä oon kilpailuni kilpaillu. Kilpatanssiaikojen jälkeen ei oo ollu tiettyä tavoitetta. (H1)

Mitä vanhemmaks tulee ni sen tärkeemmäks tulee et syä järkevästi ja urheilee sillee et sull on semmone hyvä olo (..) alkaa ole melkei nelkyt taulus, ei sitä viitti oikee enää, ei jaks yksinkertasesi.. enkä mä halua sitä kellekää toittotaa kellekää muullekaa, et tääl täytyy joka helvetin päivä käyd tääl hyppimäs ja pomppimas. Et se o sillo ku ittest tuntuu ja tosi paljon se ja yrittää löytää mukavii lajei kuten hiihto ja tämmöstä mis saa ol ulkona. (H4)

Aikaisemmin olin tosi tarkkana arjen valinnoissa siitä, että en päästänyt painoa nousemaan. (H6)

Kaksi miesvalmentajaa korostavat aerobisen kunnan tärkeyttä. Lihaksikasta vartaloa verrattiin esimerkiksi pystymistä 20 kilometrin juoksulenkkiin. Aerobista suorituskykyä pidettiin hyveellisempänä kuin lihaksikasta vartaloa. Näkyvät lihakset eivät näiden kahden miesvalmentajan mukaan ole heidän omassa roolissaan tärkein seikka. Myöskään elämäntapamuutoksessa se ei ole tärkein asia, mihin tulee kiinnittää huomiota.

Ei oo mitään lihaskasvatusprojektia, on semmosessa kunnossa että voi pelata golfia jne. Ja on se lihaskunto siinä pohjalla. (H3)

Eräs haastateltava korostaa, ettei tarvitse olla koulutukseltaan personal trainer tietyn räätälöidyn koulutuksen kautta, vaan tiedon ja taidon voi kartuttaa harrastamalla aktiivisesti omia mielenkiinnonkohteitaan urheilussa. Tärkeimmäksi pääomaksi muodostuu harrastuneisuus ja pitkä

tausta urheilijana ja kilpailijana. Se on arvokkaampaa kuin yksi lyhytaikaisesti suoritettu personal trainer-kurssi.

Se, että paperissa lukee fysiikkavalmentaja, on mun mielestä hyvä. (H4)

Valmentajat tekevät omien sanojensa mukaan personal trainerin työtä, mutta nimikkeen käyttöä vältetään. Vain yksi yrittäjä käyttää personal trainer-nimikettä itsestään, koska hän täyttää kaikki siihen vaadittavat kriteerit yrittäjyyteen liittyen. Eräs haastateltava sanookin, että vaikka hän tekee personal trainerin töitä, hän haluaa kutsua itseään valmentajaksi tai omavalmentajaksi, koska ei ole saanut sertifikoitua koulutusta.

Kempas (2010,6) määrittelee personal trainerin henkilökohtaiseksi valmentajaksi, joka on paitsi liikunnan ammattilainen, myös ravitsemusalan ammattilainen. Kaksi ei personal trainer-tutkintoa suorittanutta, nimikettä käyttämätöntä valmentajaa tunnustavat omat rajansa. He painottivat ottavansa kantaa vain ja ainoastaan liikunnan ohjaus –puoleen ei ravintoasioihin, koska he eivät ole kouluttautuneet alan opintoihin. Heidän mielestään asiakkaiden neuvominen ravintoasioissa edellyttää ravitsemusterapeutin tutkintoa, eikä myöskään pikaisella ”kirjekurssilla” tulisi ketään neuvoa. Oman osaamisen tekeminen on tärkeää ja tarvittaessa ruokaterapeutille ohjaaminen, yksi valmentajista sanoo. Kaikkien haastateltavien puheista loisti vastuullinen työskentely asiakkaan kanssa. Jokainen osaa määritellä omat vahvuutensa ja roolinsa valmentajana. Ammattiylpeys on havaittavissa. Puheeksi tulee muuntautumiskyky, melkein kolmenkymmenen vuoden kokemus liikunta-alalta, rauhallisuus ja asiantuntijuus.

7.3.2 Hyvä valmentaja, huono personal trainer

Puhuessaan työstään valmentajana, kaikki haastateltavat rakensivat vakuuttavaa ammatti-identiteettiä puhetavallaan. Valmentajilla muodostui pääsääntöisesti puhetapa itsestä pätevänä ja ammattitaitoisena valmentajana kun personal trainereistä alalla väritettiin arveluttava kuva. Valmentajat tekivät selvän eron teon kliseisiin personal trainereihin ja henkilökohtaiseen valmentajaan kuntosalilla. Personal traineriksi valmistunut haastateltava luokitteli itsensä rauhalliseksi ja kuuntelevaksi valmentajaksi. Samalla hän tuli luokitelleeksi personal trainerit tai

ainakin heidän maineensa tai julkisuuskuvan brutaaliksi sanomalla, ettei hän ole sellainen joka karjuu ja räkii.

Jos mä oon hyvä, mun ei tartte mainostaa tai alentaa mun hintoja. Mulla ei oo ikinä ollut mainosta missään. Mä oon niin hyvä. (naurua). (H2)

Ammattilypeys käy ilmi erityisesti yrittäjien puheesta. Toinen heistä sanoo, että hänen ei tarvitse mainostaa tai alentaa hintojaan, sillä hän on niin hyvä. Hän valitsi yrittäjyyden siksi koska ajattelee olevansa hyvä asiantuntija alallaan. Hän sanoo haluavansa olevan hyvä valmentaja ja siksi hän ei otakaan montaa valmennettavaa kerrallaan. Yhteisenä oivalluksena syntyy ajatusta hyvästä valmentajasta sellaisena, joka tietää rajansa, eikä ota liikaa asiakkaita. Tällaisena he kummatkin pitävät itseään.

Osa-aikaisen valmentaja-yrittäjän mielestä täyspäiväisesti tehtävä valmennustyö aiheuttaa paineita hankkia paljon asiakkaita ja tämän vuoksi tällainen personal trainer ei voi olla hyvä, jos asiakkaita on liikaa ja jos samalla puuttuu vielä ammattitaitokin. Toinen yrittäjä tekee 90 prosenttisesti personal trainer-työtä päätyönään. Hän sanoo haluavansa olla hyvä valmentaja, jonka vuoksi hän ei otakaan montaa asiakasta kerrallaan, vaan fitness-tiimissä on tietty kiintiö ja kuitenkin suurin osa asiakkaista ovat normaaleita kuntoilijoita. Hänen mielestä hyvä personal trainer ei voi olla alle 25-vuotias, koska elämäkokemus eri aloilta ja opinnoista personal trainerillä on tärkeä asia. Vain pelkkä liikuntakokemus ei riitä. Kokemus luo avaimet ihmisen kohtaamiseen. Yksi naisvalmentajista ottaa myös esille elämäkokemuksen, joka täytyy olla kunnossa hyvien asiakaspalvelutaitojen lisäksi. Ihmiseen suhtautuminen realistisesti hänen elämäntilanteensa huomioiden muodostuu tärkeäksi piirteeksi ammatissa.

Hyvää personal traineriä kuvataan muun muassa sellaiseksi, joka on käynyt jo muutama loukkaantumiset läpi ja tietää ettei kannata liikaa rehkii ja sellainen jolla on antaa pitkäntähtäimen neuvoja asiakkaalleen. Tällä hän tarkoitetaan sitä, että valmentajan tulee tartuttaa valmennettavaan into, joka kantaa vielä eläkeikäisenäkin, eikä se kuntosali-innostus lopahtaisi aikanaan. Haastateltavien mukaan personal traineriä valitessa on huomioitava kemioiden toimivuus ja valmentajan taustat löytääkseen itselle sopivan valmentajan. Puolet haastateltavista nostavat esille

sen, että personal trainer-alalla tarvitaan asiakkaalta arvostelukykyä valita pätevä ja itselle sopiva valmentaja, koska alalla on niin paljon erilaisia työntekijöitä.

Eräs valmentajista kokee olevansa hyvä valmentaja sillä verukkeella, että hänellä on enemmän tietoa esimerkiksi painonnostosta ja yleensäkin urheilusta pitkän harrastuneisuuden vuoksi kuin uudella alalla olevalla personal trainerillä, joka on harrastanut kuntosalia pari vuotta. Huonoksi personal traineriksi muodostuu innostunut ohjaaja, joka ei anna mitään myönnytyksiä. Tällaista valmentajaa verrataan kiihkouskovaiseen, joka on samassa mielentilassa. Toinen näkemys on se, että miten teet, kuka tekee ja millaisella syvyydellä ja sydämellä suhtautuu työhönsä. Em. vertauskiihkouskovaiseen toimii vertauksena uskontoon valmennuksen saralla. Kinnunen (2001, 240) näkee kehonrakennuksen uskontona, mutta samanlaisella asenteella voi suhtautua valmentamiseen. Liian innostunut valmentaja, joka ei anna mitään myönnytyksiä, nähdään huonona valmentajana. Kolme valmentajaa mainitsevat nuoren valmentajan huonommuuden. Oman urheilu-uran alkuvaihe ja kokemattomuus asiakkaista saa heidän mukaansa aikaan mm. sen, että valmennus voi mennä överiksi tai että ei osata suhtautua eri elämäntilanteissa oleviin asiakkaisiin asiaankuuluvalla tavalla. Valmentajat muodostavat itsestään hyvän valmentajan diskurssin, kun esimerkiksi vain personal trainer-koulutuksen käyntyttä valmentajaa pidetään huonona, myös julkisuudessa esiintyvistä personal trainereista syntyy huonon personal trainerin diskurssi.

7.3.3 Alan koulutus ja ongelmallinen ammattinimike

Lähtiessäni haastattelemaan määrättyä joukkoa kuntosalien lisäpalveluiden tarjoajia, luokittelin heidät etukäteen personal trainereiksi. Haastattelukutsussa kutsuin valmentajia osallistumaan tutkimushaastatteluun personal trainer-nimikkeellä (katso liite 1). Kuitenkin haastatteluiden edetessä selvisi, että puolet haastateltavista on virallisesti personal trainereita ja vain yksi haluaa nimittää itseään sellaisena. Prosessin kuluessa kävi ilmi, että haastattelemistani yksilövalmennusta tarjoavista ammattilaisista vain yksi piti itseään personal trainerina. Haastatteluiden edetessä vastapuhe personal trainereita kohtaan kävi ilmeiseksi. Näin ollen puhe personal trainereistä jakautuu enemmänkin yksilövalmennukseen, koska personal trainerin nimike osoittautui

ongelmalliseksi ja voimakkaita mielipiteitä herättäväksi asiaksi. Alkuperäinen tutkimuksen asetteluni perustui nimenomaan personal trainereiden henkilökohtaisiin mielipiteisiin, mutta yksilövalmennusta antavat valmentajat luokittelivatkin itsensä suurelta osin toisin. Personal trainerit nähdään vieraina ja epäilyksiä herättävinä. Elämäntapamuutoksen tutkimisen sijaan tutkimus muuttui prosessin kuluessa valmentajien vastapuheeksi elämän tapamuutoksen tuomasta julkisuudesta.

Personal trainerin nimike paljastui ongelmalliseksi, koska sen käyttö ei takaa alan koulutusta ja ammattitaitoa. Personal trainer-nimike ei automaattisesti olekaan trendikäs ylpeyden aihe, ainakaan heidän mielestä, keillä ei tätä nimikettä ole käytössään. Haastatteluissa kävi ilmi personal trainer-nimikkeen kärsimä inflaatio, eli sen käyttö ei haastateltavien mukaan takaa ammattitaitoista valmentajaa. Nimikettä käytetään nykyään liikaa. Kaksi valmentajaa mainitsevat sanan kuluneen käytössä. Toisen mielestä valmentajasta ei voida puhua, koska se viittaa joukkueen valmentajaan. Vain yksi haastateltavista luokittelee itsensä personal traineriksi tällä hetkellä. Hän on personal trainer-yrittäjä, jolla on personal trainer-koulutus. Oikeaoppinen personal trainer-nimikkeen käyttö vaatii hänen mukaansa edellä mainittujen ehtojen täyttymisen.

Koska personal trainereiden kysyntä on kasvanut viime vuosina, alan sääntely ei ole pysynyt kasvun mukana. Suomen kunto- ja terveysliikuntakeskusten yhdistys SKY suunnittelee alalle säännönmukaisuuksia yhteneväisen personal trainereiden koulutusrekisterin avulla, josta voisi tarkistaa omavalmentajan taustat. Myös yhteneväiset vaatimukset omavalmentaja-koulutuksissa on tavoitteena. Toimialajärjestö alkaa arvioida personal trainer -koulutuksen järjestäjiä ja seurata, millaisia sisältöjä koulutuksissa on. SKY:n toiminnanjohtaja Riitta Hämäläinen-Bisterin mukaan kasvusta kertoo esimerkiksi se, että yksi alan koulutustarjoajista, Trainer4You, kertoo kouluttaneensa viime vuonna 420 omavalmentajaa. Yrityksen arvio tämän vuoden koulutettavien määrästä on 600. (Yle Uutiset 25.4.2013.) Vuosina 2012–2013 personal trainer-koulusten suosio on kasvanut merkittävästi, sillä vuonna 2012 Suomen Kuntoliikuntaliitto koulutti yhteensä 115 personal traineria, mikä on murto-osa Trainer4you:n vuonna 2013 kouluttamista, mutta kuitenkin kolmasosan kasvu edelliseen vuoteen verrattuna.

Alun perin en tietänyt haastateltavien tarkkoja taustoja, vain sen mitä heistä oli yrityksen nettisivuilla kerrottu. Haastatteluissa selvisi, että kaksi haastateltavaa ovat kuntokeskuksissa töissä,

mutta yrittäjinä. Toinen yrittäjistä mainitseekin, että oma suosio valmentajana perustuukin puskaradioon, ei mainontaan. Kysyessäni onko haastateltavilta personal trainerin tutkinnosta, yhdeksi vastaukseksi tuli, että tämän ammatin saa kirjukurssilla, jos rahaa vain on. Nimike on siis kohtuullisen helppo saada tai itseään voi nimittää ilman kouluttautumistakin personal traineriksi, koska nimike ei ole suojattu. Pelkkä personal trainerin koulutus ei saa valmentajien hyväksyntää, vaan pääsääntöisesti kannatetaan pitkää kokemusta alalta, riittävää ikää ja elämäkokemusta. Eräs haastateltava sanoi, ettei halua kuntosalin mainoksissa lukevan hänen kohdallaan personal trainer. Personal nimike on valmentajien puheessa kiusallinen, koska se ei takaa laatua. Tällä he viittaavat siihen, että pelkkä titteli ei kerro vielä valmentajan osaamisesta ja taidoista mitään. Nimikettä ei ole myöskään suojattu, vaan sitä käytetään useasti väärin perustein.

Perusteluksi personal trainer-nimikkeen käyttämättömyydestä eräs haastateltavista sanoo antavansa oman vapaa-aikansa urheilulle, ja nimittää tätä läsnäoloa kuntokeskuksissa käyntikortiksi. Se, että on tunnettu urheilun kentällä, antaa luottamuksen. Myös puskaradiosta puhutaan, eli hyvä maine kiirii ja tämä aiheuttaa sen, että ei ole mainonnan tarvetta kun on uskottavuus valmentajana. Nämä piirteet yhdistävät kahta valmennus-yrittäjää. Esille nousee se, että mikään koulutus ei takaa hyvää valmentajaa tai personal traineriä. Toinen heistä sanookin, että yhtä hyvin liikuntatieteellisen käynyt tai muutaman valmennuskurssin suorittanut henkilö voi olla huono personal trainer.

Myös kaksi muuta, yhteensä neljä valmentajaa ovat samoilla linjoilla, että pelkkä titteli ei tuo ammattitaitoa. Voi olla tosi kovasti koulutettu, mutta ei välttämättä osaa toimia ihmisten kanssa. Ja yhtäläillä valmentaja, joka ei ole käynyt personal trainer-kursseja voi olla todella suosittu, vajavaisista tiedoista huolimatta. Huonoa koulutuksessa on se, että kaikki eivät vaadi pohjakoulutuksen kuntosaliohjaukseen. Paperi ei takaa hyvää valmentajaa. Tärkeimmäksi seikaksi ilmenee asialle omistautuneisuus, pelkkä paperi ei ole se juttu. Koulutuksen yhtenäistäminen nousee yhdeksi toiveeksi, sillä tällä hetkellä on paljon eri tahoja, jotka järjestävät personal trainer-koulutusta.

Erään haastateltavan mukaan aluksi omalla salilla puhuttiin omavalmentajasta, mutta kun personal trainer-nimike yleistyi, sitä alettiin käyttämään myös heidän salilla valmentajasta, joka antaa

henkilökohtaista kuntosalivalmennusta. Toisellakin kuntosalilla on keskusteltu nimikkeen käytöstä ja englanninkielisestä personal trainerin käytöstä halutaan eroon, koska personal trainer-nimikettä käytetään jo liikaa. Kuitenkin tämän yrityksen nettisivuille on maininta personal trainereista. Osassa kuntosaleista on käytössä kuntosalin nimi liitettynä sanaan trainer. Yhden kuntosalin nettisivuilla personal trainer-nimike oli poistettu tutkielman aikana kokonaan ja tilanne oli tullut sana valmentaja. Tähän on syynä salin henkilökunnan vaihtuminen.

Yrittäjänä työskentelevä personal trainer painottaa, että personal trainingistä ei voi puhua ilman personal trainer-koulutusta ja pelkällä kuntosalivalmennuksella. Hänen mukaansa personal training on pitkälle vietyä valmentamista ja kuntosaliohjaus on vain osa henkilökohtaista valmennusta. Hänen mukaansa valmentajia, jotka ovat esimerkiksi fysioterapeutteja tai kuntosaliohjaajia koulutukseltaan, tulisi nimittää omavalmentajiksi. Valmennuksen idea on, että yksilöä lähestytään persoonakohtaisesti, kaikille ei ole tarkoitus antaa samanlaista ohjausta. Aikaisemmin personal trainer-nimitystä käytettiin liikuntakeskuksessa millä koulutuksella tahansa, vaikka nämä henkilöt tekivät käytännössä kuntosaliohjaajan työtä. Nimikettä käytettiin hänen mukaansa siksi, että se olisi myyvämpää.

Toisin sanoen hänen mukaansa kaikki, mitä myydään personal traininginä, ei ole sitä. Personal trainer ei voi olla kenelläkään töissä, vaan nimenomaan yrittäjäyys, itsenäinen ammatinharjoittaminen on osa personal trainerin identiteettiä, hän painottaa. Jos kuntosali maksaa palkkaa valmentajalle, tällöin kyseessä on kuntosaliohjaus, omavalmennus, tai liikunnanohjaus. Tällä määritelmällä haastateltavista vain yksi on kokonaisvaltaisesti personal trainer. Personal trainer-nimitystä käytettäessä yksi valmentajista toivoisi, että sen takana olisi jokin koulutus, mutta näin ei aina ole. Alalla myönnetään olevan paljon erilaisia personal trainereita, koska nimike ei ole suojattu. Tästä kumpuaakin sanonta, että kuka tahansa voi sanoa olevansa personal trainer. Yleisesti ns. pikakoulutukset, eli personal trainereiden täsmäkoulutukset saavat kritiikkiä valmentajilta, sillä tärkeämmäksi koetaan pitkä urheilijatausta ja pitkäaikainen liikunta-alan koulutus.

Kysyttäessä personal traineriksi kouluttautumisesta niiltä, joilta tätä koulutusta ei ollut, siihen ei

nähty tarvetta. Syynä tähän on vahva tuntemus alalta ja aiempi alalle pätevöivä koulutus. Eräs valmentaja kiteytti asian seuraavasti:

Pyöriny täs reilu kolkyt vuot täs liikunta-alal voi sanoo päivittäin. (..) annan kuitenkin omaa vapaa-aikaani sille. Ku iteki treenaan ni jos se (asiakas) halua alkaa treenaa jotai samoi juttui, et mun mielest se on mun käyntikortti. Eikä se paperi.(H4)

Lyhyt koulutus muodostuu tarpeettomaksi, kun valmentaja kokee olevansa alan ammattilainen vankan urheilutaustansa puolesta.

7.3.4 Median luoma stereotypia personal trainereistä

Otin itse haastatteluissa esille median luoman elämäntapamuutos-ilmion ja pyysin haastateltavaa kertomaan oman mielipiteensä siitä, miten personal trainerit näkyvät mediassa ja onko mediakuva todenmukainen. Samalla haastateltavat innostuivat toisinaan spontaanisti ottamaan esille lifestyle-sarjan, Jutta ja puolen vuoden superdieetit. Haastateltavilla on hyvinkin voimakkaita mielipiteitä julkisesti valmentavista personal trainereistä. Kaksi valmentajaa kritisoivat erityisesti television muutostarinoissa mukana olevia valmentajia ja heidän epäammattimaisia otteita. Ensimmäinen heistä paheksui tv-ohjelmastaan tutuksi tullutta fitnessvalmentajaa ja hänen tiimiänsä. Hänen mukaansa se, mitä televisiosta tulee ja mitä tämän ohjelman puitteissa näytetään, ei kuvasta urheilevaa ihmistä, vaan vääristää elämäntapamuutosta tekevän henkilön käsitystä urheilijasta. Urheiluohjelmia on hänen mukaansa ollut ennenkin, mutta nyt on muodostunut suosituksiksi erityiset muutostarinat. Urheiluohjelmissa on aikaisemmin ollut pääosassa urheilu ja urheilulliset ihmiset. Nykyiset muutostarinoita kuvaavat sarjat koostuvat liikkumiseen tottumattoman ihmisen muodonmuutostarinatesta. Johansson (2007, 10) viittaa näihin muutostarinoihin muutokseen rumasta ankanpoikasesta joutseneksi-vertauskuvalla. Laihdutussarjoissa halutaan päämäärätietoisesti eroon lihavuudesta, jota vastaan taistellaan prosessimaisesti (Kyrölä, 2007, 176–179).

Erään valmentajan mukaan kyse on julkistempausprojektista, joka näkyy yksilövalmennuksen kysynnässä ja asiakkaiden kysymyksissä. Hän mainitsi valmentajan televisiossa neuvovan väärin ja hän haluaisikin, että saisi olla mukana valitsemassa näitä henkilöitä jotka edustavat personal

trainerin ammattia life style-ohjelmissa. Suomen liikunnan ammattilaiset ry:n toiminnanjohtaja Reijo Häyrinen kritisoi myös julkisuudessa esiintyviä personal trainereitä: "Pikkuisen vääristymää alalla on siinä, että lyhyen koulutuksen monesti saaneet henkilökohtaiset valmentajat tapaavat julkisuudessa ohittaa pitkän koulutuksen saaneet liikunnaohjaajat. Personal trainereille valmistellaan nyt tutkintoa urheiluopistoissa", Häyrinen sanoo. (HS 25.2.2014.)

Median luoma mielikuva personal trainereistä on valmentajien mukaan epätodellinen ja sillä on vaikutusta myös tosielämän valmennukseen hakeutumisessa. Median kautta välittyvä mielikuva personal trainereistä on vääristävä, koska julkisuudessa valmentajina näkyy vain kehonrakennukseen orientoituneita "kovia jätkeä". Tv-ohjelmissa näkyvää valmennusta yksi valmentajista nimittää ruoskimistouhuksi, joka on lapsellista, mutta kuuluu tv-formaattiin. Hän korostaa, ettei oikea valmentaminen ole sellaista.

Eräältä valmentajalta varmistetaan, ettei hän tule huutamaan asiakkaalle niin kuin tv:ssä tehdään. Hänen mukaansa stereotyyppinen huutava personal trainer-mielikuva tulee television ohjelmistosta. Ohjelmat muokkaavat asiakkaiden mielikuvia yksilövalmennuksesta. Yksi haastateltavista kertoo asiakkaan kysyneen häneltä valmennussuhteen aluksi, että ei kai hän sitten huuda hänelle niin kuin siinä ohjelmassa. Hän oli vastannut: "en, ellet halua, pallo on sinulla", asiakkaan ehdoilla mennään. Mielikuva personal trainereistä elää vahvasti median kautta.

Kolmannen valmentajan mielestä tv-formaatti voi antaa huonon kuvan personal trainereistä, jos se estäisi asiakasta ostamasta pt-palveluja. Neljäs valmentaja sanoo, ettei hän ole sellainen valmentaja joka karjuu, räkiä naamalle, läpsii poskelle. Tämä viitanee median luomaan kuvaan personal trainereistä. Hän haluaa tehdä selvän eron siihen, että hän on inhimillinen personal trainer.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia uutta fitness-kulttuuria personal trainereiden näkökulmasta. Tutkimustehtävänä oli selvittää valmennuksen suosiota, julkisia elämäntapamuutoksia sekä valmentajien ammatti-identiteettiä ja näkemyksiä personal trainereiden ammatista, koulutuksesta ja julkisuuskuvasta. Vastausta hain tutkimustyön aikana edellä mainittuihin kysymyksiin:

- 1.) Miksi nyky-yhteiskunnassa yksilöt tarvitsevat yhä enemmän valmentajia?
- 2.) Mistä valmennusalan ja fitnesskulttuurin suosio personal trainereiden mukaan johtuu?
- 3.) Miten valmentajat identifioivat itsensä työssään personal trainer-alalla?
- 4.) Miten henkilökohtaiset valmentajat suhtautuvat personal trainer-alan laajentumiseen julkisuuden myötä ja miten he näkevät personal trainerin ammatin ja julkisuuskuvan?

Kaksi ensimmäistä kysymystä liittyvät itsensä kehittämisen kulttuuriin, kaksi viimeistä valmennuskulttuuriin. Aineistosta löytyi näiden lisäksi vastauksia julkisille elämäntapamuutokselle, jotka sijoittuvat kysymyksiin 2. ja 4.

Uuden fitness-kulttuurin arkipäiväistyminen on ilmeistä tutkimustulosten perusteella. Personal trainereiden palveluiden kysyntä on noussut viime vuosien aikana lisääntyneen personal trainereiden ja elämäntapamuutostarinoiden julkisuuden ansiosta. Median ohjelmisto ja sosiaalinen media ylläpitävät ja herättävät yksilökeskeistä suorittamista ja muutoshaluisuutta, jotka osaltaan herättävät yhdessä tarpeen valmennukselle. Henkilökohtaista valmennusta tarvitaan onnistuakseen ruumiin projektissa. Itsensä kehittämisen kulttuurin sisällä tapahtuva ruumiin muokkaus nähdään osittain epäterveellisenä ja epäurheilullisena ilmiönä, joka nostaa valmentajissa huolta erityisesti nuorista. Tulokset osoittavat valmentajien kriittisen suhtautumisen valmennuskulttuuriin, joka on tällä hetkellä hajanainen erilaisten koulutusten, personal trainer-nimikkeen suojaamattomuuden vuoksi. Henkilökohtaiset valmentajat kokevat liikunta-alan harrastus- ja kokemustaustan tärkeämpänä kuin personal trainer-tutkinnon. Mediassa esiintyvät personal trainerit nähdään ammattikuntaa väärinä bodareina, koska personal trainerin työ ei keskity vain lihaksen kasvatukseen. Haastateltavat identifioituvat terveyspuheen kannattajiksi.

Fitness-kulttuurin läsnäolon on voinut kokea viime vuosina valtakulttuurissa. Erityisesti kiinteäytyminen, laihduttamien ja vähähiilihydraattinen ruokavalio on ollut median suosikkiaiheena. Elämäntapamuutostarinoista on tullut yhä enemmän julkisia lehdistön, television ja sosiaalisen median ansiosta. Kuka tahansa voi nykyään julkaista kuvia ruumiin muokkausprojektistaan netissä. Tämänhetkinen valmennusmania näyttäisi olevan liikunnallisessa elämäntavassa myöhäisheränneelle kansalle suunnattua, sillä juuri ne tarvitsevat henkilökohtaisen valmentajan, joille kuntosalimaailma on entuudestaan tuntematon. Liikkumiseen tottumaton henkilö voi nykyään palkata yksityisen personal trainerin tai kuntosalin henkilökohtaisen valmentajan avukseen. Nykyään on siis mahdollista saada huonoon itsekuriin apua, kun palkkaa jonkun, jolle olla tilivelvollinen. Ilmiötä voisi luokitella jopa taantumiseksi lapsen tasolle, kun aikuinen tarvitsee jonkun, joka käskää häntä tekemään liikkeitä ja syömään tietyllä tavalla. Tämä on ristiriidassa autonomisen minuusprojektin (Beck 1995, Giddens 1991) kanssa, jonka mukaan yksilö on itse vastuussa valinnoistaan. Valmennuskulttuurissa valta ja vastuu siirretään personal trainerille vapaaehtoisesti (vrt. Giddens, 1991, 108–109). Personal traineria ja henkilökohtaista valmentajaa voi verrata yksityiseen ja kunnalliseen lääkäripalveluun: kuntosalilta palkattu henkilökohtainen valmentaja tulee selkeästi halvemmaksi kuin yksityinen personal trainer.

Uuden fitness-kulttuurin määrittelyn alkaneen viime vuosina, kun valmennus – ja salikulttuuri ovat yleistyneet ja bikinifitness-vartalosta tullut yleinen kauneusihanne ja tavoite. Kulttuuriantropologi Taina Kinnusen mukaan normin muuttumisen huomaa siitä, että missit ja mallit treenaavat kuntosalilla. (Aviisi 30.8.2013, 13.) Kun Kinnunen teki kehonrakentajia tutkivaa väitöskirjaansa, kiinteä ja lihaksikas naisvartalo oli hämmentävä näky ja alakulttuuriin kuuluvien yhteisöjen elämäntapa. Treenaamalla ja ”oikein” syömällä rakennettu vartalo on muodostunut ihanteeksi, sillä lihaksista ja vähärasvaisesta kehosta on tullut erityisesti nuorten naisten tavoite. Aiemmin riitti, kun oli laiha ja kaunis, nykyään täytyy olla myös kiinteä ja lihaksikas. (Tutka 8.10.2013.)

Vanhaa fitness-kulttuuria kuvaa Kinnusen (2001) tutkimus miehen kehonrakennuskulttuuri, joka vallitsi vielä 2000-luvun alussa. Nyt vuonna 2014 fitness-kulttuuri on universaalimpi ja naististunut ilmiö, joka tavoittaa yhä useamman henkilön aloittamaan elämäntapamuutoksen tai päättämään kilpailusta bikinifitnessissä. Viimeisten vuosien aikana fitness-elämäntapa on tullut yhä enemmän näkyviin median ja mainonnan avulla. Näkemykseni mukaan uusi fitness-kulttuuri koostuu itsensä

kehittämisestä, henkilökohtaisesta valmennuksesta ja julkisista elämäntapamuutoksista.

8.1 Tutkimustulosten pohdinta

Kun lähdin haastattelemaan personal trainereita, luonnollinen ennako-oletukseni oli, että haastattelen oman alansa asiantuntijoita. Haastatteluiden edetessä haastateltavat valmentajat kuitenkin painottivat omaa henkilökohtaista suhtautumistaan henkilökohtaiseen valmennukseen ja kielteistä kaikua sai termi personal trainer, jota valmentajat eivät tykänneet pääasiassa itsestään puhuttaessa käyttä. Lisäksi tutkimusprosessin edetessä ilmeni, että aineiston analyysii ei voi tehdä puhtaasti asiantuntija-analyysinä vaan mukana on oltava myös kulttuurista luentaa. Haastattelutilanteet olivat hyvin puheenomaisia tilanteita. Haastattelun voi mieltää vuorovaikutukseksi ja diskursiiviseksi tilaksi, jossa haastattelijalla on kuitenkin puhetta johtava rooli (Alastalo & Åkerman, 242, 255).

Oletetut muutostarinat ja lihaksenkasvatusprojektit jäivät pimentoon, nämä herättivät lähinnä paheksuvaa puhetta, koska tv-ohjelmat kärjistävät personal trainereiden ulkomuodon ja käyttäytymisen. Haastateltavat näkevät muodonmuutosohjelmissa esiintyvät personal trainerit ammattitaidottomina räyhääjinä ja käskyttäjinä. Julkisuudessa esiintyvät personal trainerit saivat paljon kritiikkiä ja paheksuntaa, koska nämä vääristävät valmentajien todellisuutta ”ruoskimismeiningillä”. Näin aineistosta muodostuu vastapuhe personal trainereitä kohtaan, joiksi he eivät pääsääntöisesti itseään luokitelleet. Vastapuheella viitataan siihen, kuinka kielteisesti valmentajat suhtautuvat personal trainerin nimikkeeseen, vaikka he itse tekevät suurimmaksi osaksi samaa työtä. Haastateltavat ovat rehellisiä, kun he eivät käytä nimikettä, johon he eivät ole oikeutettuja. Vastapuhe kävi ilmeiseksi puhuttaessa fitness-kulttuurista, personal trainereiden ammattinimikkeestä ja koulutuksesta. Fitness-kulttuurin addiktiomaisuus huolestuttaa alan asiantuntijoita. Valmentajien mukaan valmennuksen suosio johtuu ulkoa ohjautuvuudesta. Myös medialla on suuri vaikutus, sillä personal trainereiden julkisuus näkyy asiakkaiden kiinnostuksessa yksilövalmennusta kohtaan. Vastapuhe personal trainereitä kohtaan on yllättävää, sillä suurimmaksi osaksi haastateltavat luokituvat personal trainer-nimikkeeseen alle. Kuitenkin vastapuhe kohdistuu vahvimmin julkisuuden personal trainereitä kohtaan ja tässä mielessä kaikki haastateltavat luokituvat eri kastiin, koska he eivät ole esiintyneet muodonmuutosohjelmissa. Valmentajat

kumosivat käsitykseni personal trainereistä. Yllätyksekseni sain kuulla perinteistä terveystietoa terveellisestä syömisestä ja liikunnan vähittäisestä hivuttamisesta elämään. Haastateltavien näkökulmasta ihanteellisten elämäntapamuutosten kuvailu liittyy aerobisen kunnon tärkeyteen ja lihasten toisarvoisuuteen. Tietenkin aineistoni valmentajat olivat kaikki erilaisia, mutta lihaksikkuutta ei erityisesti korostettu. Valmentajat osoittautuivat inhimillisiksi ja empaattisiksi työssään, sillä he eivät katso hyvällä televisiossa näkyvää räökkimäistä personal trainingiä.

Television anti elämäntapamuutoksista ja personal trainereiden laajentunut julkisuus tuovat valmentajille kuitenkin lisää asiakkaita. Vastapuhe kohdistuu julkisuuden personal trainereiden lisäksi myös kokemattomia pikakouluksen käyneitä nuoria personal trainereita kohtaan. Tutkimustulokset osoittavat valmentajien kriittisen suhtautumisen valmennuskulttuuriin, joka on tällä hetkellä moninainen personal trainerien erilaisten koulutustaustojen ja ammattinimikkeen käytön vuoksi. Television tosi tv-ohjelmissa viihdearvo on oleellista ja kaikki on kärjistettyä. Itsensä kehittämisen kulttuuri nähdään osittain epäterveellisenä ja epäurheilullisena ilmiönä, joka nostaa valmentajissa huolta erityisesti nuorista.

Fitness-kulttuuri on laajentunut itsensä kehittämisen kulttuuriksi arkipäiväistyessään viime vuosina. Jatkuva itsensä kehittäminen on aikansa muoti-ilmiö, ei vain rajattuun ryhmään vaikuttava elämäntapa. Muutoshaluisuus ja kontrollin tarve ovat keskeisiä syitä yksilövalmennuksen tarpeelle. Joukkoviestinnän ja sosiaalisen median kanavissa jaettavat ihanteelliset ruumiin kuvat ovat osaltaan vaikuttaneet fitness-kulttuurin yleistymiseen ja sitä kautta kauneusihanteen muuttumiseen. Terveystietoa (vrt. Johansson, 2007, 10), eli aerobisen kunnon ja hyvän olon korostaminen nousi esille haastateltavien puheissa. Valmentajat eivät itse näe että heidän tarvitsisi olla näkyvästi lihaksikkaita valmentaa muita. Aerobista suorituskykyä ja terveellistä elämäntapaa pidettiin hyveellisempänä kuin lihaksikasta vartaloa.

Personal trainerin palkkaaminen vaikuttaisi olevan yksi valinta refleksiivisen minuusprojektin valinnoissa. Personal trainerin palkkaaminen on siis yksi elämänvaihe, jossa keskitytään minäkeskeisesti omaan vartaloon. Myös personal trainerin ammatti voi olla yksi elämänvaihe ja ammatti muiden joukossa, koska elämä ei mene enää normaalibiografian, eli traditionaalisen kaavan mukaan. Ruumiin projektissa yksilölle herää ulkopuolisen avun tarve, jotta työn vartalon

eteen tekisi mahdollisimman tehokkaasti ja oikein. Yksilökeskeinen suorittaminen ja muutoshaluisuus herättävät yhdessä tarpeen valmennukselle. Erityisesti nuorilla on jatkuva tyytymättömyys omaan kehoonsa ja erityisesti he tavoittelevat täydellistä vartaloa (Johansson, 2007 138). Valmentajien puheesta paistoi myös huoli äärimmäisestä vartalon muokkauksesta ja turvallisen keskittien korostamisesta, mikä oli yllättävää, koska tällaista suhtautumista en osannut odottaa. Ympäristö ja media kasvattavat ja mainokset antavat mielikuvia ja muokkaavat halujamme. Henkilökohtaisella valmentajalla on vastuu asiakkaasta, sillä valmentaja vaikuttaa asiakkaan ajattelutapoihin voimakkaasti.

Johanssonin (2007, 191–194) mukaan ruumiin muokkaamisen syynä on muutoshaluisuus. Hän (emt.) päättää teoksensa yhteenvetoon auttajakulttuurista, sillä joka ongelmaan ja elämän osa-alueeseen on tänä päivänä saatavissa apua. Itse käytän käsitettä valmennuskulttuuri. Mielelle, hengellisyydelle ja fyysisyyteen on lukuisat omat asiantuntijansa. Johansson on kiinnittänyt huomionsa auttajakulttuuriin, jossa on syntynyt ammattikunta, joka tienaa elantonsa populaaripsykologialla, itsehoidolla ja terveyteen liittyvillä kysymyksillä. Muutoshaluisuus ja tarve tulla paremmaksi ihmiseksi ovat syy auttajakulttuurin tarpeeseen. Terveyden ideologiaa myydään muun muassa joogalla ja ruokavaliolla, jota Johansson kuvaa terveyden ja kehon kulttuuriksi. (emt, 177.)

Valmentajat viittaavat ulkopuoliseen avuntarpeeseen, sillä heidän mukaansa yksilö tarvitsee henkilön, joka sanoo, että pystyt siihen. Ulkoa tuleva kannustus on siis ostettavissa. Vaikka kyse on oman itsenäisestä elämänprojektista, itsenäisyys muuttuu näennäiseksi, kun projektiin tulee mukaan valmentaja. Yksilö toki tekee työn itse, mutta valmentajalta voi ostaa henkisen tuen, kannustuksen ja liikkeiden oikeat suoritustekniikka-ohjeistukset. Elämäntapamuutos on itsenäinen projekti, jota helpottamaan hankitaan personal trainer. Se on individualista, koska siinä yksilö keskittyy itseensä ja oman kehonsa muokkaamiseen.

Johanssonin (2007) mainitsema muutoshaluisuus ja Kinnusen (2001) esille ottama kehonrakentajien kontrolli pätevät yksilövalmennukseen hakeutumisessa. Elämäntapamuutos personal trainerin avulla on näkyvä minuprojekti, jossa haetaan päämäärätietoisesti parempaa vartaloa ja tyytyväisyyttä itseensä. Tyytymättömyys kuitenkin kasvaa kehityksen myötä, sillä yksilö ei voi koskaan olla tyytyväinen saavuttamaansa vartaloon, Johansson väittää. Itsensä

kehittäminen on jatkuva refleksiivinen projekti, joka saa eri muotoja eri aikoina. Yksilö tekee tietoisin valinnan palkata valmentajan ja täten siirtää päätöksen teon tarvittavista toimenpiteistä valmennettavalle, jotta valmennettavan ruumis saataisiin muokattua tavoitteiden mukaiseksi. Personal trainer on vastuussa siitä, että hänen ohjeillaan valmennettava saavuttaa haluamansa.

Mäkisen (2012) väitöskirja vahvistaa haastateltavien päätelmiä valmennukseen hakeutumisesta. Erilaisten valmennusten runsauden syynä on yksilökeskeisen suorittamisen yleistymisen. Mäkinen ja valmentajat ottavat kummatkin esille pyrkimyksen tulla paremmaksi yksilöksi kehittämällä itseään. (Mäkinen, 2012, 258.) Yksilökeskeiseen suorittamiseen pyritään, mutta siinä onnistuminen vaatii yhä enemmän ammattilaisen apua, koska ihmiset ovat mukavuudenhaluisia ja itsekurin puute on ilmeistä. Mäkisen (2012, 38, 200, 101) mukaan itsensä kehittäminen työympäristössä viittaa itsensä hallitsemiseen ja itsensä brändäämiseen menestykseksi yksilöksi. Tämä luo mielikuvaa siitä, että todistetaan itselle ja muille pärjäävänsä. Väitöskirjan otsikko ”Miten minusta tulee arvokas?” viittaa jo itsessään hyväksynnän hakemiseen jonkin suorituksen kautta.

Tv-ohjelmien ja sosiaalisen median kautta fitness-kulttuuri on elämäntapana arkipäiväistynyt. Viime vuosina tämä koko elämän kestävä ruumiin projekti on siirtynyt kulttuuriantropologi Taina Kinnusen tuoreimpien lausuntojen mukaan tavallisten kuntoilijoiden elämäntapaan. Kyseessä on fitness-harrastuksen suosion kasvu, joka on ilmiönä arkipäiväistynyt. Suosion kasvu näkyy ruokavalinnoissa. Yhä useampi suomalainen on tullut ravintotietoisemmaksi laskiessaan ruuan proteiinipitoisuuksia. Tämän kaltainen ajattelutapa on ollut vahvasti esillä suomalaisessa kulttuurissa jo muutaman vuoden ajan. Fitness-urheiluun ja sen vaalimaan ihannevirtaloon liitetty mielikuva terveellisestä elämäntavasta tuottaa tyytymättömyyttä itseensä. Kun fitness-keho ideaalina yleistyy, yksilö keskittyy vertaamaan itseään tähän kehon muottiin. Jos ei noudata fitness-urheilun kaltaisia terveellisiä elämäntapoja, yksilö näkee itsensä entistä puutteellisempänä. Kinnusen mukaan vuosikymmen taaksepäin salilla käyvät naiset olivat enimmäkseen kilpailijoita, mutta nyt fitnessistä on tullut tavallisten kansalaisten elämäntapa. Jotta tämän päivän fitness-naiset kokisivat itsensä myös naiselliseksi, silikonien ja muiden naiseutta korostavien apuvälineiden laitattaminen on muuttunut normiksi. (Yle X 7.5.2013 ja 10.5.2013.) Fitness-ihanteen omaksuminen yleisesti on ongelmallista, sillä fitness perustuu ulkonäköön joskus jopa terveyden kustannuksella.

Kinnunen muistuttaa, että terve ruumis ei aina ole hoidettu sisältä päin, vaikka siltä saattaakin näyttää. ”Terveys ja hyvä kunto ovat naamio ulospäin, jonka takana voi olla hyvinkin rankkoja juttuja”. (Tutka, 8.10.2013.) Kinnunen ottaa valmentajien tapaan kantaa elämäntapamuutosten ääripäätapauksiin. Kinnusen mukaan fitness-urheiluun on liitetty tervehdellinen merkitys, joka kuitenkin voi mennä yli, kun estetiikasta tulee tärkein tavoite. Alhaisen rasvaprosentin ylläpitäminen on hankalaa ja fitness-elämäntavan ylläpitäminen voi johtaa myös syömishäiriöihin. Mitä enemmän ideaali fitness-vartalosta yleistyy, sitä enemmän tiedostamatta me kaikki peilaamme itseämme fitness-kulttuurin läpi ja näemme itsemme puutteellisempina. (Yle X, 10.5.2013.)

Hyväksynnän haku ruumiin muodon kautta on Kinnusen nimittämän terveysthesisin ajan ilmiö. Kuntoilu, kehonrakennus ja terveystoilu ovat ilmiöinä olleet olemassa pitkään, mutta ne ovat arkipäiväistyneet pikkuhiljaa. 1990-luvulla bodareiden elämäntapa oli salaseurapuuhun kaltaista. Kinnusen tutkimien pyhien bodarien tottumukset eivät ole enää hiljaista tietoa, koska kaikki tämä tieto ja ravintolisämarkkinat ovat laajentuneet marginaalista laajempaan tietoisuuteen median välityksellä. (Tutka 8.10.2013.)

Jo vuonna 2006, ennen kuin bikinifitness ja personal trainerit olivat tulleet tavallisen kansan tietoisuuteen Äikäs (2006, 77) kysyi loppupohdinnassaan: ”Onko meidän pakko tehdä itsestämme ulkonäköprojekti ja tavoitella ikuista nuoruutta pysyäksemme sosiaalisesti uskottavina?” Ulkonäköprojektista on tullut viime vuosina julkista sosiaalisen median palveluiden kehityttyä. Oman kehon jakaminen netissä on tullut osaksi arkipäivää. Vuodesta 2006 tähän päivään fitness-kehon tavoittelemisesta on tullut enemmän myös tavallisen kansan tavoite personal trainerin avulla. Uutisten mukaan (YleX, 7.5.2013 ja 10.5.2013) bikinifitness-urheilu elämäntapana on muodostunut yhä suosituimmaksi. Nykyään sali- ja fitness-kulttuuri tulevat esille tiedotusvälineiden ja sosiaalisen median kautta muillekin kuin vain näillä kentillä toimiville. Johanssonin (2007, 133) mukaan modernista ruumiinkulttuurista on vaikea pystytellä sivussa, sillä se vaikuttaa ihmisiin ruumiinkuvalla, joka syntyy sali- ja fitness-kulttuurin sisällä.

Haastateltavat muodostavat itsestään ihannekuvan valmentajana ja tekevät eron hyvälle ja huonolle valmentajalle. Haastateltavien ammattiyhteisö käy ilmi identiteettityö-aiheisesta puheesta. Kolmella haastateltavista on kilpa-urheilutausta, joka on pääsääntöisesti taakse jäänyttä elämää nuorempana, mutta he eivät poissulje kehittymisen halua. Fyysisen kehittymisen tarve, eli urheilijaidentiteetti

nousee esiin aineiston kahdella yrittäjällä. Valmentajat tiedostavat omat vahvuutensa valmentajana ja antavat vastuullisen kuvan itsestään ja toiminnastaan. Kuntokeskuksen työntekijöiden palkka maksetaan samasta paikasta, mutta valmennus on kuntokeskuksissa työskentelivillä yksilövalmennusta antavilla valmentajilla vain murto-osa työstä. Muu työ on esimerkiksi ryhmäliikunnanohjausta ja toimistotöitä.

Roos (1988, 12) kuvailee elämäntavan ilmentävän kulttuuria, mutta ei pidä elämäntapoja osakulttuureina. Tänä päivänä elämäntavoista on tullut kuitenkin osakulttuureita, sillä voidaan puhua fitness-kulttuurista. Ruumiin muokkaamisen vaikuttanut uusi fitness-kulttuuri mediakuvastoineen on luonut osaltaan kasvavan kysynnän elämäntapamuutoksille, joita toteutetaan nykyään personal trainerin avulla. Haastatteluissa kävi ilmi, että puhdasta faktaa (Alastalo & Åkerman, 2010, 372–391) ei ollut juuri ollenkaan, vaan haastattelut koostuivat oman alansa asiantuntijoiden mielipiteistä. Faktatieto oli jotain sellaista, mitä heidän pitää kysyä pomoltaan. Tässä tutkimuksessa faktatieto ei kuitenkaan ole oleellista, vaan pääosassa ovat valmentajien näkemykset uuden fitness-kulttuurin ilmiöistä.

8.2 Tutkimuksen onnistumisen arviointi

Lähtökohtani tutkimukselle oli ruumiin muokkaukseen perustuva elämäntapamuutosten suosio, jota halusin tarkastella personal trainereiden näkökulmasta. Alun perin oletetut tutkimustulokset eroavat saaduista tuloksista. Näin ollen tutkimuksen voidaan sanoa olleen onnistunut, koska se onnistui yllättämään tutkijansa. Toisaalta tulokset olivat osittain jonkinlainen pettymys, koska valmentajilla oletettu fanaattinen asenne valmentamiseen loisti poissaolollaan. Elämäntapamuutosten motiiveihin sain täsmällisiä vastauksia ja vastapuhe personal trainereitä kohtaan oli yllättävä tulos. Haastateltavat eivät halunneet tulla luokitelluksi samankaltaisiksi kuin julkisuuden personal trainerit. Perinteisten liikunta-arvojen esille tuloa, kestävyysliikunnan korostamista ja terveys- ja mukavuuslähtöistä asennetta, en osannut odottaa puhuttaessa elämäntapamuutoksista. Muodonmuutosohjelmat ovat osaltaan vahvistaneet rajuja ja nopeita elämäntapamuutoksia, joita haastateltavat vastustivat. Oli yllättävää, mutta samalla huojentavaa kuulla valmentajien suusta kritiikkiä ruumiinprojekteista, elämäntapamuutoksista ja ylipäätään fitness-kulttuurin terveellisyydestä.

Aluksi tarkoitukseni oli valita haastatteluun yksi pitkään alalla ollut personal trainer, markkinoinnista vastaava personal trainer ja personal trainereiden kouluttaja. Päädyin kuitenkin rajaamaan haastateltavani personal trainereihin. Oletuksena olikin, että kaikki haastateltavat pitävät itseään personal trainerinä ja ovat personal trainer-koulutuksen saaneita. Oletus siitä, että kaikki valmentajat pitävät itseään personal trainereinä syntyi kuntokeskusten nettisivuilla usein esiintyvistä nimikkeistä. Kaikkien kohdalla tätä mainintaa nettisivuilla ei ollut. Haastatteluiden edetessä kävi ilmi, että personal trainer-nimitystä ei pääasiassa haluttu käyttää. Lähetin jokaiselle haastateltavalle haastattelukutsun, jossa heitä kutsuttiin tutkimushaastatteluun personal trainereinä. Tästä he eivät kuitenkaan huomauttaneet. Vastaus haastatteluun suostumisesta tuli kaikilta haastateltavilta puhelimitse, sillä kukaan ei vastannut sähköpostilla lähettämäni haastattelukutsuun. Kaksi haastatteluista jäi lyhyeksi. Puhelinhaastattelu ei sovi tämän tyylliseen tutkimukseen lainkaan, mutta yhden haastattelun jouduin puhelimitse toteuttamaan. Yksi haastatteluista jäi vain 30 minuutin mittaiseksi haastateltavan yllättävän kiireen vuoksi.

Personal trainerit tuottivat tietoa asiakkaiden käyttäytymisistä ja omasta kentästään valmentajana. Haastatteluaineistosta valikoitui tutkimuskysymysten mukaiset vastaukset ja enemmänkin. Kaikkien haastateltavien suhtautuminen uuteen fitness-kulttuuriin elämäntapamuutoksineen ja personal trainerin ammattiin oli yllättävä ja ennalta-arvaamaton. Aineisto toimi siis todellisuuden näytteenä valmentajien yleisestä suhtautumisesta vallitsevaan ilmiöön. Tosin huomioon on otettava, että haastateltavia oli vain kuusi ja neljän kanssa haastattelu ylsi tunnin mittaiseen vuoropuheluun, kahden haastattelun jäädessä vajaaksi puhelinkeskustelun ja puolen tunnin haastattelun vuoksi. Samat asenteet toistuivat kuitenkin jokaisessa haastattelussa, paitsi puhelinhaastattelussa, jossa haastattelu jäi pinnalliseksi, vaikka kysyinkin samat kysymykset kuin muilta. Puhelinhaastattelu ei ole tarkka, koska muistiinpanoja ehtii tekemään aivan liian vähän. Aineiston käsittely noudattaa sisällönanalyysiä, jonka kiinnostuksen kohteena ovat asiantuntijoiden henkilökohtaiset näkemykset. Analyysitapa vaati palaamaan useasti taaksepäin tiivistettyä tekstiä liikaakin. Aineiston järjestämisen myötä teemat ehtivät muuttua useasti.

Tutkielma antaa johdonmukaisen kuvan fitness-kulttuurin kehittymisestä yksityisestä yleiseksi elämäntavaksi. Aineisto ja aikaisemmat tutkimukset tukevat toisiaan. Tutkielman reliabiliteettiä, eli aineiston käsittelyn ja analyysin luotettavuutta pyritään korostamaan mahdollisimman avoimella

analyysin vaiheiden kuvaamisella. Tutkimuksen validiteettia, eli tutkimusmenetelmien kykyä tuottaa tutkimuskysymyksien kannalta merkityksellistä tietoa, voidaan pitää onnistuneena. Aineiston analyysin vastapuheen ja terveyspuheen tulokset olivat aivan muuta mitä olin odottanut. Siinä mielessä tutkimus on onnistunut, koska se onnistui yllättämään. Tutkimus täyttää laadullisen tutkimuksen kriteerit, sillä se kuvaa tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti. Tutkimus tuottaa tieteellisesti tutkittua uutta tietoa aikamme fitness-kulttuurin ilmiöstä aikalaisdiagnoosin tavoin. Aikalaisdiagnoosissa pyritään vastaamaan siihen, mitä tämä aika on ja keitä me olemme. Beck ja Giddens (1995) ovat kehittäneet refleksiivisen modernisaation teorian, jota hyödynnän tutkiessamme aikamme ilmiötä, uutta fitness-kulttuuria. Tuotan retorisen strategian aikamme kuvasta. Aikalaisdiagnoosia voi kuvata vanhan materiaalin uudelleen järjestelemisellä ja uusilla oivalluksilla. Toisinaan aikalaisdiagnoosimaisia tuloksia popularisoidaan nykymediassa. Koska mediassa voidaan nähdä omia aikalaisdiagnostikkoja, tarve tutkimukselle oli ilmeinen. (Rahkonen, 2004, 23–28.)

8.3 Oma matka tutkimuskentällä

Yhä useammalla suomalaisella, erityisesti naisella, on median ja blogi-kirjoitusten mukaan tarve kiinteyttää vartaloaan. Toisaalta media myös yllyttää tähän tarpeeseen kirjoituksillaan ja mainonnallaan. Aloitin aineistonkeruuni haastatteleamalla pitkäjänteistä ruumiin projektia toteuttavaa nuorta naista, joka pitää blogia muodonmuutoksestaan ja pyrkii fitness-lavalle vuonna 2015. Hän on perustanut Sohvaperunasta fitness-kilpailijaksi-bloginsa syksyllä 2012 ja kirjoittelee blogissaan matkastaan kohti tiukkaa kisavartaloa sisältäen syömisten ja treenien dokumentoinnin. Blogi kuvaa aikaamme, sillä elämäntapa-blogit ovat yleistyneet viime vuosina. Fitness-tyyppisissä elämäntapa-blogeissa on tyypillistä kuvata ruoka-annoksiaan ja kuvia vartalon kehityksestä. Elämäntapamuutos, laihduttaminen ja kisalavalle tähtääminen ovat suosittuja aiheita uudessa fitness-kulttuurissa ja blogin aihepiireissä.

Haastattelemani nuori nainen kertoi, että hänen vapaa-ajan valinnat ovat menneet uusiksi. Kun ennen tuli käytyä paljon baareissa, nykyään aika menee salilla. Hän kertoo kilpailuhenkisyyden heräävän Facebookin myötä, kun ihmiset kirjoittavat liikuntasuorituksistaan. Facebookista hän myös löysi bikinifitnessin, kun erästä henkilöä valmennettiin siihen. Aiemmin hän ajatteli vain

treenaavansa itsensä hyvännäköiseksi, mutta huomattuaan muiden tuloksia myös hän päätti haluta jotain tavoitteellista ja palkkasi personal trainerin. Hän teki taustatyötä palkataksaan pätevän personal trainerin. Suositettu nettivalmennus saa häneltä kriittisen vastaanoton, sillä sellainen rikkoo hänen mukaansa vain paikat. Omavalmentaja on tärkeä, jotta liikkeet tulee tehtyä oikein. Päivittäiset valinnat tekevät fitness-elämäntavasta elämäntavan, se ei ole hänelle harrastus.

Mäkinen (2012) kirjoittaa kapitalismin ja sukupuolen olevan osana minuuden markkinointia. Kapitalismi ja sukupuoli koetaan, eletään ja tuotetaan ja haastetaan minuuden markkinoinnissa. Kapitalismia tuotetaan sen mukaan, miten projektissa on edetty. Usein kuntokeskuksissa voi nähdä ruumiin projektissaan onnistuneen henkilön pukeutuvan *Better Bodies*-brändin vaatteisiin. Näkemykseni mukaan brändin nimi ja tekstin sanoma kertoo siitä, että vaatteen kantaja on tyytyväinen omaan kehoonsa ja suosii aikamme ihannetta, kiinteätä fitness-vartaloa. Kenttähavaintoni mukaan juuri elämäntapamuuttajat pukeutuvat edellä mainittuun brändiin identifioimalla itseään uuteen vartaloon. Käsitykseni mukaan kyseessä on rajan ylitys, jonka ansiosta voidaan pukea kyseenomaisen brändin paita päälle, kun tietty kehittymisen taso omassa vartalossa on saavutettu. Elämäntapamuutoksesta tulee elämää ohjaava projekti, kun se on julkista. Fitness-kilpailu ei sinänsä ole uusi ilmiö. Erikoista tässä on se, että aiemmin liikunta harrastamaton nuori nainen haluaa personal trainerin kannustuksen avulla päästä toiseen ääripäähän.

Tutkielman teon aikana (2012–2014) olen ehtinyt imeä mediasta paljon vaikutteita, jotka johtivat eräänlaiseen henkilökohtaiseen muutokseen kuntoilun ja ruokavalion saralla. Ajatus tutkimusaiheen valinnalle syntyi oman personal trainer-kokemukseni aikana, kun huomasin altistuvani fitness-kulttuurille ja sen vartaloihanteelle. Manipuloitin ruumiin muokkauksesta ja tämän vuoksi halusin löytää aiheeseen tutkittavan näkökulman ja ottaa tutkijan roolin. Vielä tuossa vaiheessa en tiennyt miten lähdän tutkimusta tekemään. Tiesin vain, että tätä aihetta täytyy tutkia. Ensimmäisen kuntokeskuskorttini hankin toukokuussa 2012 ystäväni suosituksesta. Turhauduin, kun tuloksia ei tullut. Tällöin päätin hankkia oman personal trainerin. Yhteensä minulle on kertynyt henkilökohtaista valmennuskokemusta kolmesta eri valmentajasta ajalla syyskuu 2012 - maaliskuu 2013, yhteensä 14 ohjattua henkilökohtaista valmennuskertaa. Kenttäkokemukseni personal traineristä ei ollut niin kokonaisvaltainen kuin mitä olin odottanut median antaman mielikuvan myötä. Painopiste oli lähinnä hikisessä treenaamisessa voimien ääri rajoilla. Kirjallinen treeni- ja

ruokavalio-ohjeistus oli minimaalista. Yhteydenpitoa treenattavaan ei ollut - odotin tietynlaista kontrollia ja tiivistä sähköpostiviestintää. Ennen aineiston keruuta oletuksiani ohjasivat siis median kuvastojen lisäksi kenttäkokemus henkilökohtaisesta valmennuksesta.

Omasta kenttäkokemuksesta personal trainerin opastuksessa huomasin itse janoavani jatkuvasti enemmän tuloksia. Personal trainer-palvelua ostaessa on tietenkin tarkoituksena saada tukea muutosprosessilleen, mutta tuona aikana huomasin itse muuttuneeni anti-urheilijasta fanaattiseksi kiinteän kehon metsästäjäksi. Innostuin treenaamisesta ja vähähiilihydraatittomasta ruokavaliosta rahkoineen ja terveyspirtelöineen. Haastateltavien mielipiteet maltillisesta elämäntapamuutoksesta tulivat yllätyksenä verrattuna omaan kokemukseen personal trainerin kanssa. Kinnunen (2001, 124) mainitsee kehonrakentajan ajattelevan syömistä paljon ja puhuvan siitä paljon. Tahtomattani huomasin itseni miettivän fanaattisesti syömäni ruoan kalorimääriä aloitettuani treenin ja ”puhdistetun” ruokavalion personal trainerin ohjauksessa. Kinnusen (2012, 124) mukaan kehonrakentajien suhde ruokaan on moralistinen ja syöty ruoka saa tunteman ylpeyttä tai häpeää. Tämän sain itsekin kokea ruumiinprojektini aikana.

LÄHTEET

Kirjallisuus

Alaja, Erkki (2000) Arpapeliiä? Urheilumarkkinoinnin käsikirja, käytännönläheinen johdatus urheilumarkkinoinnin kiehtovaan maailmaan, Jyväskylä.

Allardt, Erik (1986) Elämäntapa, harkinta ja muoti ihmisten valintojen perustana. Teoksessa Kalle Heikkinen (toim.) Kymmenen esseetä elämäntavasta. Helsinki: Yleisradio, 7, 96.

Alasuutari, Pertti (1999) Laadullinen tutkimus, Vastapaino, Tampere

Alastalo, Marja & Åkerman, Maria (2010) Asiantuntijahaastattelun analyysi: faktojen jäljillä. Teoksessa Haastattelun analyysi (toim.) Ruusu vuori, Johanna, Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti, Vastapaino, Tampere, 372–391.

Arvonen, Sirpa & Palssa, Anette (2009) Keventäjän kunto- ja ravintokirja, Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Beck, Ulrich (1986) Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Beck, Ulrich (1995) Poliitiikan uudelleen keksiminen. Teoksessa Beck, Ulrich, Giddens, Anthony & Lash Scott (toim.) Nykyajan jäljillä, refleksiivisen modernisaatio, Vastapaino, Tampere.

Bergström, Joonas (2011) Personal training -koulutusten tarpeellisuus liikunnanohjaajille, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.

Eskola, Antti (1985) Persoonallisuustyypeistä elämäntapaan, WSOY, Juva.

Eskola, Jari & Vastamäki Jaana (2007) Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. PS-kustannus, Jyväskylä, 25–43.

Eskola, Jari (2001a) Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihvaiheelta. Teoksessa Aaltola Juhani & Valli, Raine (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin, PS-kustannus, Jyväskylä, 133–157.

Eskola, Jari (2001b) Urheilijan ruumis konstruktiona. Miten keho tuotetaan? Teoksessa Kuusela, Pekka & Saastamoinen (toim.) Sosiaalisen konstruktionismin näkökulma. Ruumis, minä ja yhteisö, Kuopion yliopisto, 45–70.

Featherstone, M. (1993) The Body in Consumer Culture. Teoksessa Featherstone M., Hepworth, M, Turner, B.S. The Body. Social Process and Cultural Theory. Iso-Britannia, 170-188.

Giddens, Anthony (1991) *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*, Polity Press, Cambridge.

Giddens, Anthony (2009) *Sociology*, Polity Press, Cambridge.

Giddens, Anthony (1995) *Elämää jälkiteollisessa yhteiskunnassa*. Teoksessa Beck, Ulrich, Giddens, Anthony & Lash Scott (toim.) *Nykyajan jäljillä, refleksiivinen modernisaatio*, Vastapaino.

Haavisto, S., Kanteva, M. Kilpiä, P. & Paakkunainen P. (2002) *Personal Trainer henkilökohtainen kuntovalmentaja*. Jyväskylä, Gummerus.

Hautamäki, Antti & Lagerspetz, Eerik & Sihvola, Juha & Siltala, Juha & Tarkki, Jarmo (1996) *Yksilö modernin murroksessa*. Helsinki: Gaudeamus.

Hintsanen, Jari (2006) *Liikunta elämäntapana ja itsen projektina*. Tampereen yliopisto.

Huilaja, Heikki & Valkonen, Jarno (2012) *Palvelutyön taidot ja rekrytointi: tapaustutkimus kaupallisen luontomatkailun opastyöstä* julkaisussa *Työelämäntutkimus 2/2012*, Työelämän tutkimusyhdistys ry.

Itkonen Hannu (1996) *Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta*, Gaudeamus, Helsinki.

Johansson, Thomas (2007) *Täydellinen minä? Rajat vaatimuksille*. Edita, Helsinki.

Kempas, Laura (2010) *Valmentaja, ajatuksia virittävä kanssamatkustaja. Henkilökohtaisten valmentajien kokemuksia roolistaan valmennussuhteessa*, Pro gradu, Tampereen yliopisto.

Kinnunen, Taina (2001) *Pyhät bodarit, akateeminen väitöskirja*, Tampereen yliopisto.

Kuosmanen, Laura & Laine Maria (2009) *Personal trainer tyyppi I diabetesta sairastavien nuorten ohjauksessa: kirjallisuuskatsaus*, Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Kyrölä, Katariina (2007) *Valtaiset muodon muutokset. Lihottaminen ja laihduttaminen federismiä käsittelevissä dokumenteissa ja television laihdutussarjoissa*. Teoksessa Kyrölä, Katariina & Harjunen, Hannele (toim.) *Koolla on väliä! -Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Like: Helsinki, 161–197.

Lignell, Raakel, Vanhanen, Arja & Holmala, Eija (2013) *Raxun remppa-rapakunnosta hyvään oloon*, Sanoma Media Finland.

Lignell, Raakel & Borg, Patrik (2014) *Raxun rinnalla-kohti pysyvää painonhallintaa*, Sanoma Media Finland.

Lury, Celia (1998) *Prosthetic Culture, Photography, memory, identity*. Routledge, New York & Lontoo.

Marx, K. Engels, F. (1845–46) *Saksalainen ideologia*. Kokoelmassa Marx, Engels, Lenin.

Historiallisesta materialismista, Moskova, Edistys.

Mäkinen, Katariina (2012) *Becoming Valuable Selves. Self-Promotion, Gender and Individuality in Late Capitalism*,

Noro, Arto (2004) *Aikalaisdiagnoosi: sosiologian teorian kolmas lajityyppi?* Teoksessa Rahkonen, Keijo (toim.) *Sosiologisia nykykeskusteluja*, Gaudeamus, Helsinki, 19–39.

Nykänen, Anna-Stina (2007) *Dieetille ennen kouluikää*. Teoksessa Kyrölä & Harjunen, Hannele (toim.) *Koolla on väliä! -Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Like: Helsinki, 201–227.

Roos, J. P (1985) *Suomalainen elämäntapa*. Teoksessa Keijo Rahkonen (toim.) *Elämäntapaa etsimässä*. Tutkijaliiton julkaisusarja 34. Helsinki: Tutkijaliitto.

Roos, J. P (1986) *Elämäntapateoriat ja suomalainen elämäntapa*. Teoksessa Kalle Heikkinen (toim.) *Kymmenen esseetä elämäntavasta*. Helsinki: Yleisradio.

Roos, J. P (1988) *Elämäntavasta elämäkertaan*, Tutkijaliitto.

Saaristo, Kimmo & Jokinen, Kimmo (2004) *Sosiologia*, Wsoy: Helsinki.

Saarikoski, Mira (2010) *Tyytyväisyyskysely Elixia Sellon personal trainer -palveluiden kehittämiseksi*, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.

Saastamoinen, Mikko (2001a). *Elämänkaari, elämäkerta ja muisteleminen*. Teoksessa Kuusela, Pekka & Saastamoinen (toim.) *Ruumis, minä ja yhteisö. Sosiaalisen konstruktionismin näkökulma*, Kuopion yliopisto, 135–162.

Saastamoinen, Mikko (2001b). *Elämäntapayhteisöt ja yhteisöllistämisen teknologiat-identiteetti, ekspressiivisyys ja hallinnointi*. Teoksessa Kuusela, Pekka & Saastamoinen (toim.) *Ruumis, minä ja yhteisö. Sosiaalisen konstruktionismin näkökulma*, Kuopion yliopisto, 163–198.

Saastamoinen, Mikko (2001c). *Identiteettien hybridisoituminen ja sosiaalinen konstruktionisminuorallatanssia dualismien rajoilla*. Teoksessa Kuusela, Pekka & Saastamoinen (toim.) *Ruumis, minä ja yhteisö. Sosiaalisen konstruktionismin näkökulma*, Kuopion yliopisto, 259–302.

Salasuo, Mikko & Ojajärvi (2013) *Sukupolvi liikkeessä-fyysisestä pakkoaktiivisuudesta liikkumattomuuteen*. Teoksessa Anna Salasuo, Mikko & Ojajärvi, Anna (toim.) *Sosiaalinen albumi. Elämäntavat sukupolvien murroksessa* (toim.), Nuorisotutkimusverkosto, Helsinki.

Savolainen, Janne (2013) *Personal training – nykytila ja tulevaisuus*, Turun ammattikorkeakoulu.

Simola, Ville (2010) *Tutkimus GoGo Liikuntakeskuksen personal trainer -palveluiden tehokkuudesta painonhallinnan apuna*. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.

Sounio, Lisa (2010) *Brändikäs*, Talentum.

Tuomi, Jouni & Saarijärvi, Anneli (2009) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*, Helsinki, Tammi.

Vehmas, Hanna (2010) Liikuntamatkalla Suomessa-vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa, Jyväskylän yliopisto.

Äikäs, Mari (2006) Identiteetin liikkuva juhla. Semioottinen tutkimus postmodernista fitnesskehosta, Pro gradu-tutkielma, Tampereen yliopisto.

Muut julkaisut

Aviisi 30.8.2013, Ihanteen ruumiillistuma. 13. Myös netissä:
[<http://www.aviisi.fi/artikkeli/?num=09/2013&id=8ac72d5>] Viitattu 25.3.2014.

Fit, Kohti uutta minää, 10/13, 46–51.

Huilaja, Heikki & Valkonen, Jarno (2012) Palvelutyön taidot ja rekrytointi: tapaustutkimus kaupallisen luontomatkailun opastyöstä, julkaisussa Työelämäntutkimus 10:2, 146.

Ilta-Sanomat, Sunnuntai-viikkoliite, Lisää muotoja, kiitos! 5-6.10.2013, 19-21.

Lloyd, Caroline & Payne, Jonathan (2013) Changing job roles in the Norwegian and UK fitness industry: in search of national institutional effects. 27 (1) 3-20. Julkaisussa Work, Employment & Society, British Sociological Association. [<http://wes.sagepub.com/content/27/1/13>]

Parviainen, Jaana (2011) Työn ruumiillisuus – Liikunnanohjaajien keho työvälineenä ja performatiivisuuden pakko palvelutyössä, julkaisussa Työelämäntutkimus 9:3, 221, Työelämän tutkimusyhdistys ry.

Satakunnan kansa, Kilot karisevat kolmen kohdan ohjelmalla, 19.1.2014, 6-7

Satakunnan Kansa, Kuntosalikirjo kasvaa kuin himotreenaajan lihasmassa, 24.2.2014, 4-5.

Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n toimintakertomukset, 2004–2012.

Verkkolähteet

Aamulehti 12.1.2014

[<http://www.aamulehti.fi/Terveys/1194866658262/artikkeli/rajahdysmainen+kasvu+tata+halutaan+nyt+kuntosaleilla.html>] Viitattu 24.3.2014.

Helsingin Sanomat 14.5.2013 [<http://www.hs.fi/talous/a1368497148325>] Viitattu 25.3.2014.

Helsingin Sanomat 29.1.2014

[<http://www.hs.fi/tyoelama/Mitk%C3%A4+ammatit+korvaavat+Suomen+katoavat+ty%C3%B6pait+kat/a1390689232187>] Viitattu 24.3.2014.

Helsingin Sanomat 25.2.2014

[<http://www.hs.fi/kotimaa/Liikuntaj%C3%A4rjest%C3%B6johtaja+Pelis%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t+toimisivat+my%C3%B6s+kuntosalialalla/a1393299256290>] Viitattu 24.3.2014.

Faf-personal trainer-koulutus (2013) <http://www.faf.fi/koulutukset/personal-trainer/> Viitattu 1.10.2013.

Faf- personal trainer- koulutukset [<http://www.faf.fi/koulutukset/personal-trainer/>] Viitattu 9.10.2013.

Fisaf-personal trainer-koulukset 1. [<http://www.kunto.fi/koulutukset/fisaf-ehfa-koulutukset>] Viitattu 9.10.2013.

Fisaf-personal trainer-koulukset 2. [http://www.kunto.fi/etusivu/liiton_saannot_ja_toimintastrate/] Viitattu 9.10.2013.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 [<http://www.sport.fi/tyoyhteisot/hyvat-kaytannot/tutkittua-tietoa/kansallinen-liikuntatutkimus>] Viitattu 14.4.2014.

LIV-kanavan nettisivut (2013) [<http://www.livtv.fi/ajankohtaista/uutinen/jutan-tiimi-hakee-uusia-laihduttajia>] Viitattu 20.3.2013.

Riku Aalto (2013) Trainer4You Oy Trainer 4 you blogi [<http://www.trainer4you.fi/personal-trainimissa-ollaan-ja-minne-mennaan/>] Viitattu 20.3.2013

Sohvaperunasta fitnesskilpailijaksi-blogi [<http://mariannafitness.blogspot.fi/>] Viitattu 6.4.2014.

Sub (2013) Rakas, sinusta on tullut pullukka [www.mtv.fi/sub] Viitattu 9.11.2012.

Suomen Kuntoliikuntaliitto, (nyk. Valo.) Fisaf-personal trainer-koulutukset (2013) [<http://www.kunto.fi/koulutukset/fisaf-ehfa-koulutukset>] Viitattu 1.10.2013.

Suomen Kuntoliikuntaliiton Kuntokeskusbarometri (2010) [www.kunto.fi/tutkimukset] Viitattu 9.10.2013.

Tutka 8.10.2013 [<http://tutka.pro/?p=3093>] Viitattu 24.3.2014.

YLE Uutiset, (3.10.2013) http://yle.fi/uutiset/personal_trainer_nakee_paljon_itseinhoa/6862826 Viitattu 25.3.2014.

YLE Uutiset (25.4.2013) viitattu 25.3.2014.
http://yle.fi/uutiset/personal_trainereiden_koulutus_halutaan_saantelyn_alle/6593832

Yle X Uutiset (7.5.2013)

Yle X [<http://ylex.yle.fi/bikini-fitness-urheilija-valitsin-lajin-kauniin-vartalonmallin-perusteella>] Viitattu 13.2.2014.

Yle X Uutiset (10.5.2013)

[<http://ylex.yle.fi/uutiset/popuutiset/fitness-urheilua-tutkinut-friikkimaisesta-touhusta-tullut-valtavirtaa>] Viitattu 13.2.2014.

LIITTEET

Liite 1. Kutsu tutkimushaastatteluun

Olen valinnut Sinut haastateltavakseni graduni tutkimushaastatteluun teemalla ”Personal trainerit mukana elämäntapamuutoksissa”, joka on graduni työnimi. Käsittelen aihetta myös brändäyksen näkökulmasta. Teen Pro gradu-tutkielmani elämäntapamuutoksen muoti-ilmioon liittyen. Pääpaino on personal trainereilla, koska omavalmentajan palveluammatti on varsin uusi Suomessa.

Haastateltavakseni olen valinnut Satakunnan ja Pirkanmaan kuntokeskusten personal trainereita. Olen rajannut aineistoni kuntosalilla omavalmentajina toimivien haastatteluihin. Tarkoitukseni on kerätä aineistoa personal trainereista mahdollisimman monipuolisilla taustoilla.

Osallistuminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Haastattelut hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Haastateltavan henkilötiedot eivät käy ilmi tutkimuksessa. Toivon Sinun osallistuvan tutkimukseen varaamalla noin tunnin aikaa haastattelulle Sinulle sopivalle ajankohdalle.

Ystävällisin terveisin,

Suvi Hirvi

Suvi Hirvi

Yhteiskuntatieteiden maisteri-tutkinnon opiskelija

Sosiologia/Yhteiskunta ja kulttuuritieteiden yksikkö

Tampereen yliopisto, Porin yksikkö

Liite 2. Haastattelusopimus

Pro gradu: ”Personal trainerit mukana elämäntapamuutoksissa” (työnimi)

Tekijä:

Suvi Hirvi

Yhteiskunta ja kulttuuritieteiden yksikkö

Tampereen yliopisto, Porin yksikkö

Haastateltavana annan opinnäytteen tekijälle luvan nauhoittaa haastattelun sekä käyttää haastattelussa kertomiani tietoja edellä mainitussa opinnäytetyössä. Haastateltavat pysyvät nimettöminä tutkimuksessa. Sukupuoli ja ikä erottavat haastateltavat toisistaan. Yksittäisiä lainauksia käsitellään niin, että niitä ei voi yhdistää kenenkään tiettyyn haastateltavaan.

Opinnäytetyön tekijä saa luvallani säilyttää haastatteluaineistoa tarvitsemansa ajan haastattelun jälkeen, jonka jälkeen aineisto hävitetään. Luvallani opinnäytetyön tekijä saa ottaa minuun tarvittaessa yhteyttä lisätietojen saamiseksi. Opinnäytetyön tekijä sitoutuu käsittelemään haastatteluaineistoa sekä haastatteluissa saamiaan tietoja luottamuksellisesti. Haastatteluaineistoa käytetään vain edellä mainitussa tutkimuksessa.

Paikka ja aika

Suvi Hirvi

Haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennös

Liite 3. Teemahaastattelu

A) TAUSTATIEDOT

1. Koulutus ja treenihistoria
2. Suhtautuminen omaan kehoon
3. Ammattina personal trainer

B) TEEMAHAASTATTELURUNKO

1. ELÄMÄNTAPAMUUTOKSET

2. PERSONAL TRAINERIT SUOMESSA – UUSI MEDIASSA ESILLE TULLUT PALVELUAMMATTI

3. KUNTOILUBISNES, MARKKINOINTI JA BRÄNDÄYS

4. PERSONAL TRAINERIT MEDIASSA- MEDIAN VAIKUTUS VALMENNUKSEN SUOSIOON

5. PERSONAL TRAINER-PALVELUIDEN HISTORIA SUOMESSA

6. LIFE COACHIT, RAVINTONEUVOJAT JA MUUT ELÄMÄNTAVAN OPPAAT

Liite 4. Personal trainereiden kouluttajat: FAF ja FISAF

Fitness Academy of Finland, FAF Finland

FAF on vuonna 1996 perustettu koulutusorganisaatio, joka on julkistanut ensimmäisenä Suomessa Personal Trainer -koulutusohjelman vuonna 1997. FAF Personal Trainer-koulutusta markkinoidaan alansa arvostetuimmaksi Personal Trainerin ammattiin valmistavaksi koulutusohjelmaksi, sillä FAF aloitti ensimmäisenä Suomessa Personal Trainerien kouluttamisen. Koulutusorganisaatio on vuoteen 2014 mennessä kouluttanut noin tuhat oppilasta. Koulutus on intensiivinen jatkokoulutus, jonka kuvataan antavan tarvittavat tiedot ja taidot toimia henkilökohtaisena kunto- ja hyvinvointivalmentajana. Koulutusohjelma koostuu kolmesta lähijaksosta joiden opetustuntimäärä on noin 70 tuntia. Koulutukseen sisältyy lopputyö ja harjoitusasiakassuhde.

Federation of International Sports, Aerobics and Fitness, FISAF

Fisaf on koulutus ja kilpailujärjestö, joka toimii Suomen lisäksi noin neljässä kymmenessä maassa. Suomen Kuntoliikuntaliitto (Nykyinen Valo ry) on ainoa järjestö Suomessa, joka saa kouluttaa FISAF koulutuksia. Suomessa myönnetty FISAF sertifikaatin mainitaan olevan voimassa kaikissa FISAF-jäsenmaissa, joissa annetaan kuntokeskusektorin koulutuksia. Tämä koskee Kuntosaliohjaajan Lisenssikoulutusta sekä FISAF PT -koulutusta. Fisaf määrittelee personal trainerin ammatin toimimiseen yksittäisten ihmisten ja yritysten ja yhteisöjen parissa suunnittelemana ja valvomana elämäntapamuutoksia, joihin kuuluvat liikunta ja ravintosuunnittelu. Fisaf-personal trainer koulutuksen tavoitteena on auttaa työssä aloittelevia sekä jo kokeneita ammattilaisia ohjaamaan ja kannustamaan ihmisiä yksilöllisissä elämäntapamuutoksissaan.

Uudistuksia Personal trainer-koulutuksissa

Vuonna 2010 FAF ja FISAF kansainvälistyivät yhtä aikaa. FAF:sta kun tuli ensimmäinen European Register of Exercise Professionals (EREPS) hyväksymä koulutusorganisaatio Suomessa. FISAF ja European Health and Fitness Association (EHFA) ovat lokakuussa 2010 tehneet sopimuksen kummankin järjestön koulutus-standardien yhteensovittamisesta EHFA:n antamiin laatustandardeihin. EHFA määrittelee Euroopan tasolla eri liikuntakoulutuksien vaatimustasot. Suomen Kuntoliikuntaliitto on EHFA:n jäsen. Vuonna 2013 Suomen Kuntoliikuntaliitto yhdistyi Valo ry:n (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry) kanssa.