

# Kiire tuli kuntoiluun – 30 min ja ulos

7.1.2012 06:18

Lyhyiden liikuntatuntien tarjonta kuntokeskuksissa on kasvanut. Tunnin jumpan sijaan tarjotaan tehokkaita puolen tunnin treenejä. Syynä on asiakkaiden kiireinen elämä.

Työelämän kiire tunkee jo harrastuksiinkin. Kun aika on kortilla, 60 minuutin ryhmäliikuntatunti tuntuu jo liian pitkältä. Tilalle halutaan lyhyt treenisessio.

Osa kuntokeskuksista on myynyt jo aiemmin lyhyitä puolen tunnin tunteja. Nyt niiden tarjonta on kuitenkin kasvanut.

- Lyhyet ja tehokkaat tunnit ovat olleet nyt suosittuja. Meillä on ollut näitä puolen tunnin tunteja jo pidempään, mutta niiden suosio on selvästi kasvanut kaikilla toimijoilla viime vuosien aikana, kertoo liikuntakeskus Elixian ryhmäliikunnan tuotepäällikkö **Inka Hase**.

Hasen mukaan Elixia on esimerkiksi lanseerannut uuden "500 kcal"-nimisen puolen tunnin tehotreenin kevätkaudeksi.

- Kiireen lisäksi on kysymys siitä, että harjoituksesta saa mahdollisimman paljon irti. Puolessa tunnissa pystyy vielä keskittymään ja tekemään tehokkaasti, Hase arvioi

## Bisneskin tehostuu

Kuntokeskuksille trendi ei ole liiketoiminnan kannalta lainkaan huono. Kuukausimaksut veloitetaan entiseen malliin, mutta saman päivän aikana keskuksen tunneilla voi käydä useampia ihmisiä.

- Lyhyet tunnit ovat hyvä bisneksen kannalta, kun saadaan esimerkiksi tilankäyttöä tehostettua. Mutta ne ovat myös asiakaslähtöisempiä. Asiakkailla ei ole aikaa 60 minuuttia tai heillä ei ole riittävän hyvä kunto pitkään tuntiin, sanoo kunto- ja terveysliikuntakeskusten yhdistyksen SKY:n puheenjohtaja ja kuntokeskusyrittäjä **Pehr-Christian Nordensved**.

Franchising-liikuntakeskusketju Lady Linen varatoimitusjohtaja **Yrjötapio Kivisaari** kertoo, että myös Lady

**Yritystele.fi**



Hae  
yritystiedot  
helposti  
Yritystelestä!

[Yritystele.fi](http://Yritystele.fi)

---

Lineissä on ollut jo pidempään lyhyitä tunteja.

- On fakta, että ihmiset ovat niin kiireisiä. Toisaalta olemme jo pitkään todenneet, että lyhyt tunti on paras tapa madaltaa kynnystä aloittaa kuntokeskuksessa käyminen. Tunnin tunti voi olla liian rankka.

Kivisaaren mukaan kiirettä yritetään kesyttää muillakin tavoin.

- Monissa keskuksissa on Life Coaching -ryhmiä, joissa pohdiskellaan omaa elämäntilannetta.

Samaan aikaan huonot talousuutiset syövä [kuntokeskusten bisnestä](#)

### **Zumba-villitys tasaantui viime vuonna**

Muita suuria trendejä ja muutoksia kuntokeskustoiminnassa ja ryhmäliikunnassa ovat personal trainer -palveluiden kasvava käyttö ja Zumba-villityksen tasaantuminen. Suomessa villitys saavutti huippunsa toissa vuonna.

- Zumba on tasaantunut alkuhypetyksestään. Se on toki edelleen suosittua, mutta nyt myös Zumba-ohjaajilta vaaditaan parempaa osaamista. Tällä hetkellä näköpiirissä ei ole mitään yhtä voimakasta uutta trendiä kuin Zumba, SKY:n Nordensved kertoo.

- Ihmisiä ei ole jäänyt enää tunneilta ulos, sanoo puolestaan Elixian Hase.

Hasen mukaan Zumban tarjontakin on hieman vähentynyt, varsinkin koska lisätunteja ei ole enää tarvinnut järjestää.

### **Kahvakuula kasvoi**

Eri ryhmäliikuntamuodoista nousussa olivat viime vuonna etenkin kahvakuulatunnit. Kahvakuulatreenien suosion odotetaan pysyvän edelleen vahvana.

- Ennustan, että kahvakuulalla tulee olemaan erittäin pitkä elinkaari. Se on fysiologisesti perusteltua ja sillä saa tuloksia aikaiseksi, Lady Linen Kivisaari arvioi.

Kahvakuula-tunnit ovat toiminnallista harjoittelua. Liikuntakeskus Fressin liikuntatuotteista vastaavan **Milla Mäklinin** mukaan toiminnallinen harjoittelu on kasvava trendi.

- Toiminnallisessa harjoittelussa yhdistetään eri ominaisuuksia, kuten keuhonhallintaa, voimaharjoitteluun. Samaten personal trainingia yhdistetään ryhmäliikuntaan, kertoo liikuntakeskus Fressin liikuntatuotteista vastaava **Milla Mäklin**.

---

Zumbankin imua yritetään käyttää hyväksi.

- Les Millsin Sh'bam -tunti on tullut Zumban jatkeeksi Se on tanssitunti, jossa soitetaan hittejä, eikä niinkään lattareita. Uusi juttu on Yhdysvalloissa suosituksi tullut piloxing, johon koulutetaan ohjaajia myös Suomessa. Siinä yhdistetään pilatesta, boxingia ja tanssia, Mäklin sanoo.

Uutta on myös joogastudioiden viime aikojen hittituotteen eli hot joogan johdannaisten ilmaantuminen liikuntakeskusten tarjontaan. Esimerkiksi Elixia myy infrapunasaunan lämpöön perustuvaa saunajoogaa.

**Kirjoittaja: Riikka Kalmi**  
[riikka.kalmi@sanoma.fi](mailto:riikka.kalmi@sanoma.fi)

<http://www.taloussanomat.fi/palvelut/2012/01/07/kiire-tuli-kuntoiluun--30-min-ja-ulos/201220401/12>