

# Itsensämittaamisteknologia osana ryhmäliikunnan ohjaamista sisäpyöräilytunneilla



Kaisa-Riitta Aho

**Kysyn, miten sisäpyöräilytunneilla käytetty itsensämittaamisteknologia muuttaa ryhmäliikuntaohjaamista. Analysoin haastatteluaineistoa ja etnografista kenttätöaineistoa Polar Club -sisäpyöräilytunneilta Sara Ahmedin käsitteiden avulla. Johtopäätökseni on, että Polar Club on suuntautumiskoneisto, joka suuntaa tuntien kulkua kilpailuun, visuaalisuuteen ja kyvykkyyden ihanteeseen. Nämä piirteet muodostavat Polar-tuntien piilo-opetussuunnitelman.**

Sisäpyöräily on ohjattua ryhmäliikuntaa, jossa pyöräillään erikoisvalmisteisella pyörällä eri ajoasennoissa ja vaihtelevilla intensiteettitasoilla musiikin tahdittamana. Siitä tuli osa kuntokeskusten tuntivalikoimaa 1990-luvulla, jolloin markkinoille lanseerattiin vilkkaasti uusia ryhmäliikuntalajeja (Newhall 2009, 67). Kokemuksellisuus näillä tunneilla

riippuu ohjaajan vuorovaikutustyylistä sekä hänen suunnittelemansa ohjelman musiikillisista ja teknisistä elementeistä. Nykyään ryhmäliikuntatunteihin vaikuttavat myös erilaiset lisenssit, jotka ilmentävät alan standardisaatiopyrkimyksiä. Asiakkaille halutaan taata tasalaatuisia konseptoituja tunteja, mikä on muuttanut ryhmäliikuntaohjaajien työtä. Vaa-

ditaan taitavaa emotionaalis-esteettistä vaikutelmien hallintaa, jotta standardia toistavista liikuntatuotteista saadaan asiakkaita puoleensavetäviä, työn rationalisoitua ydintä hämärtäviä speaktaakeleita. Elämysten tuotannosta on tullut kuntokeskusten liikuntapalveluiden elinehto. (Parviainen 2018, 362.)

Sisäpyöräilyssä elämyksellisyyttä

on pyritty kehittämään virtuaalisuutta tunnin kulkuun lisäämällä. Kansainvälisen Les Mills -konseptin mukaiset The Trip -tunnit tuovat yhteen pelillisyyttä, 3D-teknologiaa ja virtuaalimaailman, jossa elokuvateatterin kokoluokkaa olevan valkokankaan videokuva ja musiikki johdattavat liikkujat kuvitteellisiin maailmoihin (Les Mills 2019). Sisäpyöräilyn virtuaalisuus merkitsee myös mahdollisuutta kuntoilla itselle sopivina ajankohtina video-ohjaajan opastuksella, kuten MyRide-virtuaalitunneilla, joissa pyöräilymaisemat ja reitin profiilin voi itse valita yli sadan maantieteellisen alueen joukosta (Fitness-Gaming platform 2015).

Polar Club -sisäpyöräilytunnit ovat osa tätä ryhmäliikuntakulttuurin elämyshakuista virtualisoinnin trendiä. Tunnit hyödyntävät Polar-sykkeenseurantajärjestelmää, jonka kuntokeskukset voivat hankkia lisäpalveluksi niin ryhmäliikuntaan kuin pienryhmävalmennuksiin. Sovellusta markkinoidaan vastauksena kuntokeskusten kohtaamiin haasteisiin, jotka liittyvät siihen, miten sitouttaa ja motivoida asiakkaitaan palveluiden piiriin. Sovelluksen luvataan tuottavan innostava ryhmäliikuntakokemus, joka auttaa liikkujia saavuttamaan parempia tuloksia ja houkuttelemaan heidät palaamaan tunneille yhä uudestaan. (Polar 2019a.) Sovelluksen

sanotaan myös tekevän ohjaajan työstä helpompaa, sillä järjestelmä antaa heille reaaliaikaista tietoa siitä, kuinka kovaa osallistujat treenaavat. Suoritusdataa tarkkailemalla ohjaajat voivat antaa kohdennettuja ohjeita ja opastaa osallistujia oikeaan suuntaan. (Polar 2019b.)

Kysyn, miten Polar Club -teknologia muuttaa ryhmäliikunnan ohjaamista kuntokeskusten sisäpyöräilytunneilla. Selvitän Sara Ahmedin (2006) fenomenologista käsitteistöä hyödyntäen, mihin asioihin huomio tunnin aikana suuntautuu sekä sitä, millaisia käsityksiä hyvinvoinnista ja liikuntatavoitteiden asettelusta teknologian käyttö sisäpyöräilytunneilla tuottaa. Ryhmäliikunnan elämyshakuisuuden lisääntyessä on tärkeä pohtia, mitä elämyksiin keskittyminen peittää alleen. Olen kiinnostunut siitä, millaisia piilo-opetussuunnitelman kaltaisia julkilausumattomia merkityksiä ohjaustoiminta välittää Polar-teknologiaa hyödyntävillä tunneilla.

Itsensämittaamisteknologioita koskevissa tutkimuksissa on ollut harvinaista liikunnanohjaajien näkökulmaan keskittyminen. Painopiste on ollut liikkujaryhmäkohtaisten käyttötapojen (esim. Ylilahti & Koskinen 2017) ja motivaatiotekijöiden selvittämisessä (esim. Harjuma, Segerstahl & Oinas-Kukkonen 2009). Ryhmäliikuntaohjaajien rooli hyvinvointikäsitysten ja liikuntatavoit-

teiden siirtäjinä on kuitenkin osoitettu: ohjaajat välittävät asiakkailleen liikuntaharrastuksen organisoimisen ohella erilaisia arvoja ja asenteita (Markula & Chikinda 2016). Tarkastelemalla itsensämittaamisteknologian ja liikunnanohjaajien työn yhteenkietoutumia voidaan lisätä ymmärrystä siitä, miten ja millaisissa puitteissa liikkujat omaksuvat tietoa hyvinvointinsa tueksi.

Itsensämittaamisteknologioille on nähty leimallisena, että ne mahdollistavat itsetarkkailun, suoritusten diagnosoinnin, itsen kehittämisen sekä kontrollin suhteessa hyvinvointiin (Elman 2018, 3761; Sanders 2017, 41). Laitteiden suunnittelua usein ohjaavan taustaoletuksen mukaan käyttäjät ovat etäännyneet omasta kehostaan, eivätkä he siksi osaa tulkita tuntemuksiaan. Käyttäjien oletetaan kokevan epävarmuutta ja pelkäävän väärin valintojen tekemistä. Lievitykseksi tähän epävarmuuteen tarjotaan laitteita, joiden on määrä helpottaa ihmiskehon ymmärtämistä ja hyvinvointia tukevien valintojen tekemistä. (Berg 2017, 3.)

Itsensämittaamisteknologioita on tutkittu muun muassa pelillistämisen (Maturro & Setiffi 2016), tarkkailukulttuurin (Sanders 2017), jokapäiväisten terveystutiinien (Gilmore 2016), työn (Till 2014), kehonormien (Elman 2018; Francombe 2010) ja eletyn kehon koke-

musten (Adams 2020; Parviainen 2016) näkökulmista. Tässä ymmärrän itsensä-mittamiseen tarkoitettut laitteet osaksi ihmisten, teknologian, materiaalisen kuntoilu ympäristön sekä yhteiskunnallisten ajattelu- ja puhetapojen muodostamaa monitoimijaista kenttää, jossa vaikutussuunnat kulkevat ihmisen ja luonnon, mutta myös orgaanisen ja epäorgaanisen välillä molempiin suuntiin (Lupton 2018).

### **Polar Club suuntautumiskoneistona**

Polar Club -järjestelmä koostuu sykevöistä ja tablettisovelluksesta. Polar-tunneille osallistujat voivat pukea yleen joko oman tai kuntokeskuksen tarjoaman sykevön, jonka keräämä reaaliaikainen suoritusdata heijastetaan valkokankaalle ryhmäliikuntasalin etuosaan. Näytön avulla liikkujat voivat tunnin aikana vertailla omia syke- ja kalorinkulutustietojaan toisten suoritustuloksiin sekä tavoitella erilaisia ryhmä- ja yksilöpalkintoja, kuten sykealueen mestarin ja parhaan palautujan titteleitä.

Jokainen sykevön käyttäjä näkyy Polar Club -näytöllä omiana nimikoituna ruutunaan, jonka väri vaihtelee osallistujan kulloisenkin kuormitustason mukaan. Sovelluksen toiminta perustuu viiteen Polarin tieteellisesti määrittelämään sykealueeseen, jotka ilmaistään

prosenttiosuuksina maksimisykkeestä. Näytöllä harmaa, sininen, vihreä, oranssi ja punainen viittaavat näihin eri sykealueisiin, jotka kulkevat erittäin kevyestä kevyen ja kohtuullisesti rasittavan kautta raskaaseen ja erittäin raskaaseen harjoitusintensiteettiin. (Polar 2019a.)

Sykevön käyttäjät otetaan osaksi sovellusta vierailijastatuksella tai rekisteröityinä Polar-käyttäjinä. Rekisteröidyillä käyttäjillä ohjelmaan on yleensä syötetty enemmän taustatietoja (esim. oma nimi, pituus, paino, ikä, sukupuoli ja liikuntaharrastuneisuuden taso) kuin vierailijoilla. Tunnin loputtua sovellus tekee harjoituksesta graafisen yhteenvedon, joka esitetään valkokankaalla venyttelyjen aikana. Käyttäjät voivat lisäksi tarkastella oman suorituksensa yhteenvedoa kännykkään tai tietokoneelle ladatusta sovelluksesta.

Lähestyn Polar Club -teknologiaa Sara Ahmedin käsitteiden pohjalta. Ahmed (2006) kehittää ajatusta suuntautumiskoneistoista (*orientation device*), jotka muovaavat sitä, miten asutamme tilaa, ymmärrämme maailmaa ja mihin huomiomme kiinnittyy. Hän tutkii, miten kehot muotoutuvat yhteydessä niihin objekteihin, jotka ovat kulloinkin saavutettavissa ja käden ulottuvilla elityssä ympäristössä. Ahmed toteaa, että kehon läheisyys tiettyihin objekteihin tuottaa tietynlaista toimintaa. Esi-

merkiksi istuminen pöydän ääressä kynä kädessä ja pöytälamppu suunnattu tyhjiin paperiarkkiin tuottaa asetelman, jossa keho on valmiimpi tiettyihin toimintoihin, mutta vähemmän virittynyt toisiin toimintoihin. Eletyn ympäristön asetelmat tekevät asioita saavutettaviksi ja toisia saavuttamattomiksi. Näin asuttamamme ympäristön objektit luovat havainnon reittejä, jotka suuntaavat huomiotamme erityisellä tavalla.

Liikuntatuotteet, konseptit, harjoiteluohjelmat ja teknologiat voidaan käsitellä suuntautumiskoneistoina. Liikunnan suuntautumiskoneistot muovaavat kukin omalla tavallaan sitä, missä raameissa ryhmäliikunnanohjaajat voivat liikkumista organisoida ja toisaalta sitä, miten liikkujat tottuvat asuttamaan kuntoilutilaa, ymmärtämään liikkumistaan sekä sen tavoitteita. Itsensämittaamisteknologia suuntautumiskoneistona arkipäiväistä alun perin urheiluvalmennukselle ominaista mittaamisen, tallentamisen ja optimoinnin kulttuuria, jonka kytkeytyminen liikuntaharrastusten oheen vähitellen normalisoi tätä havainnoinnin linjaa kuntoliikkujien keskuuteen. Asetelma on ongelmallinen, sillä mittaamisen on nähty muuttavan radikaalisti liikkujan suhdetta omaan kehoonsa: mittareihin kytketystä kehosta tulee ulkoapäin tarkkailtu objekti, jonka liikkeessä pitäminen vertautuu

hyvinvointia tuottavan koneen käyttöön (Adams 2020).

Itsensämittaamisteknologioiden yleistyminen kytkeytyy osaksi uusliberalistisen ajan kehitysorientaatioita ja yksilöllisen vastuun korostumista (Francombe 2010; Sanders 2017). Siksi ei ole yllättävää, että Polar Clubin markkinoinnin keskiössä ovat tehokkuutta korostavat argumentit. Sovelluksen käyttöä kuvataan edistyksen ja laadun takeina. Tuntien hauskuus lisääntyy, ohjaajien työ rationalisoituu ja liikkujien suorituskyky kehittyy. (Polar 2019b). Suuntautumiskoneistoille ominaiseen tapaan Polar-teknologia lupaa viedä käyttäjänsä siististi suorinta tietä arvokkaina pidettyihin päämääriin (ks. Ahmed 2006, 16). Järjestelmä hahmottuu välineellisesti suunnasta, keinona edetä toivottuun suuntaan ilman aikaa vieviä harhapolkuja.

Huomion välineellisen suhtautumistavan yleisyydestä ovat tehneet Anna Wallin ja Tiina Kujala (2016) tutkissaan liikunnanopettajaopiskelijoiden käsityksiä liikuntateknologioista. Liikunnanopetuksen yhteydessä teknologiat nähdään heidän mukaansa ensisijaisesti välineinä, joiden arvo muodostuu siitä, kuinka hyvin ne auttavat saavuttamaan liikunnanopetuksen päämäärät. Samalla liikunnan oppimisympäristöjen kehittämiseen teknologian avulla suhtaudu-

taan varsin positiivisesti. Tekniikan arvioidaan tuottavan arkeen helpoutta ja mahdollisuuden mielihyvän kokemuksiin. Teknologian käyttöön liittyvät haitat nähdään toissijaisina sen antamaan edistykseen verrattuna.

Teknologiat suunnitellaan aina tiettyistä lähtökohdista käsin tiettyjä tarkoituksia varten. Ne sisältävät algoritmeja, yleistyksiä ja luokitteluja, jotka valikoivat ja muotoilevat kerättyä informaatiota. Wallin ja Kujala (2016, 47) pitävätkin ongelmallisena, että liikunnanopettajaopiskelijat mieltävät teknologian arvoneutraalina välineenä eivätkä koe teknologian käytön vaikuttavan liikunnanopetuksen päämääriin.

Richard Edwardsin (2015, 269) mukaan katse on tarkennettava teknologian käyttöön liittyviin piilo-opetussuunnitelmiin, sillä teknologialla on aktiivinen rooli tiedon muodostumisessa. Pedagogiikka, jota teknologiaa käyttäen toteutetaan, sisältää aina kirjattujen ja tiedettyjen oppimistavoitteiden lisäksi myös piilotettuja viestejä. Edwardsin mukaan teknologiaan niveltuvia piilo-opetussuunnitelmia voidaan tarkastella kolmesta suunnasta: etuoikeutettuja asemia ja eriarvoisuutta ylläpitävinä suostutteleina, ihmisten välistä vuorovaikutusta ja kanssakäymistä määrittävinä hienovaraaisina vihjeinä sekä oikeaoppisen suoritamisen ohjeina. Suuntautumisen lin-

jat ovat tässä mielessä vaivihkaa vakiintuneita sääntöjä siitä, mistä asemasta käsin, mitä tarkoitusta varten ja millä keinoin toiminnan on tarkoitus tapahtua (Ahmed 2006, 16).

Ryhmäliikunnanohjaajan johdolla käytetty Polar Club voidaan ymmärtää liikunnanohjaustoimintaa raamittavaksi suuntautumiskoneistoksi, joka osallistuu julkilausuttujen hyvinvointitavoitteiden lisäksi piilo-opetussuunnitelman kaltaisten epäsuorien viestien tuotantoon. Tällöin lähestytään ajatusta julkisesta pedagogiikasta: Populaarikulttuurin monet teknologiat yhdistettyinä informaaleihin, koulutusjärjestelmän ulkopuolisiin tiloihin toimivat eräänlaisena opetuskoneena, joka osallistuu arvojen, identiteettien ja elämäntapojen välittämiseen. (Rantala & Ripatti-Torniainen 2013, 9.) Julkisen pedagogiikan lähtökohtaa on ehdotettu lähestymistavaksi, jonka avulla voidaan saavuttaa monialaista ymmärrystä siitä, miten ihmiset nykyään omaksuvat hyvinvointia koskevaa tietoa digitaalisten sovellusten välityksellä (Rich & Miah 2014).

Suuntautumiskoneiston käsitteellä pyrin havainnollistamaan, että Polar Club ei ole neutraali ohjaamisen apuväline. Polar-järjestelmän piirissä ohjaustyö saa muotonsa teknologian asettamissa puitteissa. Polar-näytön ilmaise-

ma mittatieto ohjaa, luokittelee ja säätelee sitä, miten salitilassa voidaan olla, mitä siellä voidaan tehdä ja ymmärtää. Ahmed (2006, 10-11) korostaa, että suuntautumiskoneiston toiminnassa on kyse konkreettisista toiston kautta hioutuvista ja emotionaalisesti latautuneista kulkusuunnista, joiden avulla orientoidumme arkisiin toimiimme. Kun onnistumme suunnistamaan, linja kannustaa toimintaan ja tuottaa kodikkuuden tunteita. Suuntaviivojen seuraaminen ei kuitenkaan ole itsestään selvää. Eri kehot ovat oppineet erilaisia suunnistamisen linjoja. Kun kulkusuunnan seuraaminen epäonnistuu, tuloksena on Ahmedin mukaan eksymisen ja vierauden kokemuksia. Polar-tunnin kulussa tämä tarkoittaa, että sovellus sekä mahdollistaa että rajaa. Se voi tuottaa tietyille kehoille toimintaan kannustavaa ja kodikkaalta tuntuvaa toimintalinjaa, kun taas toisille toimintaa häiritsevää ja stressiä aiheuttavaa eksyneisyyttä.

### Aineisto ja menetelmä

Analyysini perustuu haastatteluaineistoon ja etnografiseen kenttämateriaaliin. Tutkimusprosessiin on vaikuttanut oma taustani. Olen käynyt vuonna 2015 sykkeenseurantateknologian käyttöön keskittyvän sisäpyöräilyohjaajakoulutuksen.<sup>1</sup> Koulutuksen sisällöt, näytetunti se-

kä saamani koulutusmateriaalit ovat luonneet esiymmärrystä itsensämittaamisteknologiaa hyödyntävistä sisäpyöräilytunneista. Feministiseen tietoteoriaan sitoutuen korostan tiedon paikantuneisuutta (Oinas 2004, 218). Omaa paikkaani luonnehtivat kuntoliikunnan ammattilaisen työssä kehooni tiivistyneet kokemushistorian kerrostumat. Ne vaikuttavat havainnointiini, vaikka osallistun tunneille liikkujan roolissa. Lähestyn liikuntatilanteita tutkija-ohjaajana, joka reflektoi tapahtumia sekä teoreettisen tutkimuskehiksen että ohjaajatietäjyyden läpäisemänä.

Käsittelyssäni rajaan ohjaajanäkökulman ensisijaisesti haastattelemaani ohjaajaan, joka on vetänyt muiden tuntien ohessa Polar-sisäpyöräilytunteja useita vuosia. Alkuperäisenä suunnitelmana oli haastatella useampia Turun seudun ohjaajia. Käytin haastattelukutsun jakamiseen sosiaalisen median suljettua ohjaajaryhmää sekä työelämysuhteitani henkilökohtaisten haastattelupyynnöiden esittämiseen. Vastausten vähyden vuoksi päädyin lopulta vaihtamaan strategiaa ja nostamaan pääosaan yhden ohjaajan näkökulman.

Kohtaamaani aineistonkeruun ongelma herättää kysymään, mitä tutkimuskohteestani kertoo se, ettei monikaan ohjaaja innostunut tilaisuudesta päästä kertomaan omia ajatuksiaan. Ky-

se saattaa olla ryhmäliikuntaohjaajien työn arkisista organisoitumisen tavoista, joissa ammatilliselle itsereflektiolle jää harvoin tilaa. Pääsääntöisesti ohjaustyö on joko palkkatyön ohessa tehty harrastus tai ohjaaminen on ammatinharjoittamista, jossa siirrytään salilta toiselle tiukan aikataulun mukaisesti. Molemmissa tapauksissa haastattelu voi mieltä ohjaajalle arkea kuormittavaksi ja aikatauluja sotkevaksi asiaksi. Toisaalta liikunta-alan kokemusteni perusteella uskon, että ohjaajat eivät ole tottuneet siihen, että heidän mielipiteitään oltaisiin aidosti kiinnostuneita. Omien ajatusten merkittävyyttä ei välttämättä tunnusteta. Kysyjiin saatetaan myös suhtautua epäluuloisesti oman työmarkkina-aseman hankaloitumisen pelossa.

Tein aineistonkeruun syksyllä 2019. Toteutin keskustelunomaisen teema-haastattelun (Eskola, Lähti & Vastamäki 2018), jossa oli muutama löyhä etukäteen nimetty teema. Haastateltava oli mukana päättämässä mikä on tärkeää tutkimuskohteen ymmärtämisen kannalta. Pyrin osallistumaan vuorovaikutustilanteeseen kanssaihminenä, joka ei piiloudu tutkijaroolin taakse. Haastattelu taltioidiin ääninauhalle ja yleisliitteraatioksi. Tutkimusprosessin solidaarisuutta painottaakseni haastateltavalla oli mahdollisuus kommentoida artikkelikäsikirjoitustani, muuttaa sanomisiaan

ja korjata väärinymmärryksiäni. Lisäksi osallistuin liikkujana kahdeksalle Polar-sisäpyöräilytunnille, joista kirjoitin muistiinpanoja jokaisen tunnin jälkeen. Osa tunteista oli suunnattu aloittelijoille ja osa pitempään lajia harrastaneille. Kaikki tunnit olivat niin sanottuja *free*-tunteja, joissa ohjaaja suunnittelee itse oman soittolistansa ja tunnilla käytetyt tekniikat (Parviainen 2018, 361). Siksi eri ohjaajien tunnit erosivat sisällöllisesti toisistaan. Kaikki tunnit olivat julkisia, kaikille kuntokeskukseen kuuluville jäsenille avoimia. Koska ohjaajakoulutuksissa ohjaajia kannustetaan käymään toistensa tunteilla oppimismielessä, läsnäoloni havainnoimillani tunteilla ei vaatinut erityisjärjestelyjä.

Tutkimusprosessini seurasi Jacquelyn Allen-Collinsonin (2011) antamaa esimerkkiä siitä, miten liikuntakulttuurin tutkimuksessa kehollisuus voi toimia tietämisen lähtökohtana ja tutkijan resurssina. Olen toteuttanut tätä lähestymistapaa aiemmissa kuntosaliliikunnan tarkasteluissani (Aho 2017; 2020). Ymmärrän keskeiseksi eletyn kehon käsitteen (Parviainen 2016, 57; Parviainen 2018, 360), joka kytkeytyy fenomenologiseen tutkimusotteeseen. Sen puitteisissa ei riitä, että tutkimuskohdetta lähestytään järkipäisesti ulkoapäin. Tuotukseen syvällistä tietoa liikuntailmiöistä tutkijan on etsittävä merkityksiä

koko moniaistisella kehollaan herkistyen tuntemuksille, liikkeille, sosiaalisille vuorovaikutustilanteille ja näissä tilanteissa syntyville tunteille (Allen-Collinson 2011, 308).

Fenomenologisessa tutkimustavassa kyse on ymmärtävästä ja tulkitsevasta lähestymisestä, tietystä tutkimuksellisesta ”asennosta”, jossa vaalitaan avoimuutta ja tarkkaavaisuutta suhteessa havainnointuihin tapahtumiin sekä muodostettuun aineistoon (Mortari & Tarozzi 2009, 36). Artikkelini jatkaa harvalukuisia fenomenologisia tutkimuspuheenvuoroja liikunnan ja itsensämittaamisteknologioiden merkityksistä (esim. Adams 2020; Parviainen 2016).

Kuten sanottu, fenomenologian ohella ammennan feministisestä tutkimusperinteestä. Tämä ilmenee muun muassa siinä, että kohdistan mielenkiintoni marginaaliin: ohjaajaaäneen, jota ei yleensä kuulla julkisissa liikunta-alan keskusteluissa. Keskittymällä yhden ohjaajan kokemusmaailmaan pyrin syvälliseen ymmärtämiseen. Aineiston rikkaus saa arvoisensa tilan. Otan vakavasti objektiivisen tieteen ihannetta kohtaan esitetyn kritiikin siitä, että kaikki tieto on osittaista ja kontekstisidonnaista (Oinas 2004, 220). En siis pyri kuvaamaan koko ilmiökenttää tai yleistämään johtopäätöksiäni koko ohjaajakunnan jakamaksi. Päinvastoin haastateltavani kul-

kee jossain määrin ohjaajakulttuurin valtavirrasta sivussa, mikä tulee esille esimerkiksi hänen halukkuudessaan puhua siitä, mistä ei yleensä ohjaajapalaverissa voi puhua. Viittaan häneen pseudonymisoidun etunimen sijasta haastateltavana, koska en halua ohjata lukijan mielikuvia ohjaajan sukupuolesta.

Seuraavaksi käsittelen sitä, miten Polar-teknologia houkuttelee suuntautumaan kilpailuun, visuaalisuuteen ja kyvykkyyteen. Tarkastelen näitä aineistosta nostamiani teemoja Edwardsin (2015) kiteytyksiin pohjaten. Esitän aineistolleni seuraavat kysymykset: Miten Polar Club -teknologia suostuttelee ohjaajaa ylläpitämään etuoikeutettuja asemia ja eriarvoisuutta? Mikä määrittyy sovelluksen puitteisissa oikeanlaiseksi ihmisten väliseksi vuorovaikutukseksi? Millaisia sääntöjä Polar Club antaa oikeaoppisesta liikuntasuorituksesta?

## Suuntautuminen kilpailuun

Kristine Newhall (2009, 68) painottaa, että muihin ryhmäliikuntalajeihin verrattuna sisäpyöräilytunteihin sisältyy erityinen yksityisyyden elementti. Muilla tunteilla käytettyjen harjoituspainojen vastusmäärät näkyvät julkisesti toisille osallistujille, mutta pyörän vastukset ovat tiedossa vain yksilölle itselleen. Kukin voi harjoitella itselleen sopivalla



vastuksella ilman pelkoa arvostelusta, mikä purkaa Newhallin mielestä muilla tunneilla esiintyvää liikkujien välistä kilpailuasetelmaa ja tukee liikkujien omaehtoisuutta sekä voimaantumisen kokemuksia.

Polar Club muuttaa Newhallin kuvailemaa asetelmaa: sykkeenseuranta-järjestelmä tuo julkiseksi tietoa, joka yleensä pysyy yksityisenä. Sovellus siirtää suoritusdatan reaaliaikaisesti kaikkien näkyville. Polarin (2019a) verkkosivulla sovelluksen hyödyt kytketään ohjaajan mahdollisuuden tuottaa tunneille ”leikkimielistä kilpailua” ja ”positiivista vertaispainetta”. Polar Club suosuttelee uskomaan, että sisäpyöräilytunnilla ohjaajan ja liikkujien välinen vuorovaikutus kannattaa perustaa kilvoittelumentaliteettiin. Havainnoimillani tunneilla palkinnot eivät ole näkyvässä roolissa, mutta silti ”vierustoverista otetaan mittaa”, kuten haastateltavani asian ilmaisee.

Polar-tuntien ohjaamisen erityiseksi haasteeksi haastateltavani nimeää sen, kuinka saada liikkujille eroja kevyen ja voimakkaan kuormituksen välille. Polar-tunneilla on hänen mukaansa tavallista, että liikkujat liikkuvat tavoitetasoja kovemmilla sykealueilla. Havainnoaineistoni kertoo samaa. Erällä aloittelijoiden tunnilla jo alkulämmittelyn aikana salissa kuuluu voimakasta huoho-

tusta. Kevyessä kuormituksessa ei maljeta pysyä. Näytöllä on oranssia ja punaista, vaikka ohjaajan artikuloima tavoite on pysyä koko tunnin ajan poissa raskailta sykealueilta.

Syitä tähän voidaan etsiä itsensämitaamisteknologioiden kytköksestä uusliberalistisen eetoksen mukaisesti ajattelutapoihin, joissa keskiössä ovat individualismi ja itsensä kehittäminen (Sanders 2017). Sovellukset korostavat liikkujan aktiivista toimijuutta ja rohkaisevat tarkkailemaan omaa kehoa. Ihanteena on yritteliäs, omasta hyvinvoinnistaan huolta kantava subjekti, joka tähtää maksimaaliseen kehitykseen ja rationaalisiin strategioihin menestyksen saavuttamiseksi. (Francombe 2010, 356.) Kehomieltyä hyvinvointia tuottavaksi objektiksi, jota täytyy hallinnoida, muokata ja yllyttää terveyden takaamiseksi. Kehoa saatetaan puskea suoritusdatan avulla pidemmälle ja ankarammin, koska suhde kehoon muuttuu datan myötä mekaniiseksi. Kehoa kohdellaan kuin konetta. (Adams 2020, 72.) Uusliberalistista aikaa luonnehtii sekin, että terveydestä huolehtiminen näyttää yksilön moraalisena veloitteena (mt. 73). Polar Club -sovellusten kaltaiset suoritusdataa julkiseksi tekevät teknologiat antavat siis mahdollisuuden ilmentää itselle ja muille vastuullisen, yritteliään subjektin ihanteen sisäistämistä.

Tulkitsen, että ohjaajien tarjoilema kevyiden sykealueiden harjoittelu näyttää tunneilla ristiriitaisena suhteessa itsen maksimaalisen kehittämisen ideaan. Havainnoimillani tunneilla eri sykealueiden fysiologisia merkityksiä ei eksplisiittisesti selitetä. Ohjaajat antavat kuitenkin joitakin yksittäisiä kuvauksia sykealueista. Erittäin raskaan harjoittelun eli punaisen sykealueen määrittelyn yhteydessä puhutaan olost, jossa ”sydän tulee kurkusta ulos” ja ”sä tiedät tehneesi loistoreenin”. Harmaa väri linkittyy ”kävelyvauhtiin” ja vihreää kohtalaisen kuormittavaa sykealuetta kuvaillaan ”peruskuntoalueeksi” tekemättä selkoa siitä, mitä tällä alueella harjoittelu tarkoittaa. Jos liikkujien tai ohjaajien ymmärrys eri sykealueiden merkityksestä on hataraa, tuloksena voi olla yksioikoinen käsitys sykealueiden vaikutuksista harjoitteluun. Punainen maksimiteho alkaa merkitä itsestään selvästi tavoittelemisen arvoista ja parasta suoritusta, kun taas harmaa tehottominta ja siten huonointa suoritusta. Sykealueiden värikoodit arvottavat ongelmallisesti ja normalisoivat oikeaoppiseksi liikunnan suoritustavaksi ”täysillä menemisen” logiikan. Moraalisesti hyveellinen liikkajuus vaatii valmiutta suostua itsensä pakottamiseen.

Sovellus muodostaa ryhmäliikuntaan dataan perustuvan tarkkailukulttuurin, joka koulii kehoja mukautumaan

kilvoittelua suosivalle polulle. Sisäpyöräilyn kuormittavuutta mittaavien tutkimusten yhteydessä on esitetty, että sisäpyöräilytunneille tarvittaisiin uusia, luotettavaa informaatiota tarjoavia menetelmiä, joiden avulla ohjaaja voi kontrolloida liikkujien saamaa kuormitusta ja suunnata ohjauspuhetta tilanteen vaatimalla tavalla (da Silva ym. 2019; Piacentini ym. 2009). Polar Club pyrkii vastaamaan tähän tarpeeseen. Ohjaajia kannustetaan painokkaasti tarkkailemaan liikkujien suoritusdataa ja varmistamaan, että nämä kulkevat oikeaan suuntaan ennakkosuunnitelman mukaisesti. Sykkeiden vahtijan roolissa ohjaajan tehtävänä on taata, etteivät liikkujat poikkea esimerkiksi liian kevyeen kuormituksen. (Polar 2019b.) Näin sovellus luo ohjaajan ja liikkujien välille hierarkkisen vuorovaikutussuhteen, jossa ohjaajalle luovutetaan auktoriteetti-asema ja valta vaatia kehoja tottelemaan tuntuun suunnitelmaa. Polar Clubin puitteissa ohjaaja valjastetaan vartioimaan uusliberalistisia arvoja ja kilpailuhenkisen subjektiivisuuden suorittamisen normia.

Tämä ohjaajille suositeltu suuntautumisen linja ei kuitenkaan vakuuta haastateltavaani. Kuulen hänen puheensa purevaa sarkasmia: ”Samantien voitais tehdä sellaiset pyörät, joissa näkyy jokaisen vastus sen tyyliä kuin me katsotaan niitä sykkeitä.” Hän arvos-

telee tapaa, jolla Polar-järjestelmä siirtää etualalle suoritusdatan ja toissijaisesti muut liikuntaan kytkeytyvät, mittatiedon ulkopuolelle jäävät merkitykset. Haastateltavani pohtiessa Polarin hyötyjä ja haittoja suhtautumisessa mittaamiseen ilmenee kuitenkin ambivalenssia. Hän sanoo, että pieni osa asiakaskunnasta saattaa motivoitua kilpailuasetelmasta, mutta useimmille kilpailullisuus voi olla este onnistumisen kokemuksille. Liikkujien ”pitää puskea väkisin”, mikä vähentää treenin rentoa meininkiä. Hän sanoo, että ohjaajana on vaikea edesauttaa positiivisia liikuntakokemuksia, jos kilpailuhenkisyys ja itsetarkkailu imaisevat liikkujat mukaansa. Hän toteaa, että useat ohjaajat ”löisivät hanskat tiskiin”, jos kaikki keskuksen sisäpyöräilytunnit muutettaisiin Polar-tunneiksi. Perusteluksi hän sanoo: ”ei vain se työmäärä, vaan se ajatusmaailma siel... ei haluta tuoda sitä sykejärjestelmää niin tärkeään osaan tunnilla”. Käy selväksi, että Polar Club -suuntautumiskoneiston puitteissa liikuntaan voivat normalisoida sellaisetkin arvot, joita ohjaajat eivät haluaisi ajaa.

### **Suuntautuminen visuaalisuuteen**

Itsensämittaamisteknologioiden ideaan kuuluu, että reaaliaikaisen datan oletetaan tekevän näkyväksi aiemmin piilos-

sa olleita asioita harjoittelun todellisesta kehittävytydestä (Berg 2017). Polar Club -järjestelmä toimii suuntautumiskoneistona, joka ohjaa liikkujien huomiota visuaaliseen suoritusdataan. Ennalta asetetut ja numeroin ilmaistut syke- sekä kaloritavoitteet määrittävät oikeaoppisen sisäpyöräilysuorituksen, jonka toteutuminen tai toteutumattomuus piirtyvät näytölle. Suorituksen kehittävytyden todentamisessa näköaistilla on keskeinen asema.

Polar-tunneilla visuaalisuus näkyy myös ohjaamisessa. Eräs ohjaaja havainnollistaa ennen jokaista työosuutta omalla kehollaan epätoivottuja ajoasentoja sekä tapoja parantaa suoritusta. Perusteellisista ohjeista huolimatta ajoasennot eivät juurikaan kohennu. Sisäpyöräilysalin iso valkokangas lumoaa liikkujat niin, että heidän katseensa suuntautuvat näytölle jopa tiukkojen, täyttä keskittymistä vaativien työosuusien aikana. Kun tarkoituksena on kiihdyttää satulassa istuen maksiminopeuteen, huomaan erään osallistujan väntävän päätään salin reunamilta kohti näyttöä sinnikkäästi. Ajoasento ei ole ohjaajan havainnollistama niskaa rentouttava asento, vaan menoa todennäköisesti hidastava asento. Vaikka ohjaaja valjastaa oman kehonsa osaksi tunnin visuaalista periaatetta, hän näyttää jäävän toiseksi suoritusnäytön lumovoiman rinnalla.



Kuvaavaa on, että haastateltavani puhuu suoritusnäytöstä ”häiriötekijänä”, ”lisä-ärsykkeenä” ja ”viihdepelinä”, joka ”sotkee harjoitusta”. Tämä ”ekstra” uhkaa viedä huomion pois turvallisen ta ajosennosta ja aloittelijoilla sopivien vastusten ja teknikoiden omaksumisesta. Hän pohtii:

Pitäis enemmänkin mieltä sitä et mitkä se tuntuu, ylipäättään se polkeminen. Millanen sun ajoasento on? Mitkä sun vastukset on ylhäällä? Pysyyks sun kroppa kontrollissa? Muistais vaan hengittää ja ottaa vaiks vettä. Enemmän sellasta liikunnan toivottavasti tuomaa iloa eikä sillee et sä oot eka kertaa tunnilla ja sä tuijotat pelkästään sun sykkeitä.

Haastateltavani puhuu paljon yksilökohtaisuudesta. Se on hänen mukaansa avain liikunnan iloon ja mukavalta tuntuvaan harjoitukseen. Hän pitää tärkeänä opastaa liikkujia omien tilannekohtaisten tuntemusten havainnointiin. Kuvaillessaan omaa Polar-tuntien ohjauspuhettaan hän käyttää kysymyksiä. Tätä kysymysrakennetta tulkitsen eräänä ilmentymänä kehitysideasta, jota Newhall (2009, 74) on ehdottanut sisäpyöräilytunteihin. Newhall suosittelee ohjaajia sisällyttämään tuntien alkuun lyhyen kehontuntemusta herättävän osuuden, jossa liikkujat voivat havainnoida silmät suljettuina omaa keho-

aan: Missä kohtaa lihakset ovat kireät? Onko olo energinen vai väsynyt? Henkilökohtainen tavoitteenasettelu voidaan tällöin tehdä oman kehon tuntumien perusteella.

Visuaalisen datan ja yksilökohtaisten kehontuntujen aistimisen välisistä eroa konkretisoi osuvasti Ahmedin (2006, 7) vertaus: Silmät peitettyinä harjoitusta kulkeminen onnistuu paremmin silloin kun kuljemme tutussa paikassa ja pystymme nimeämään tunnustelemalla reittiämme reunustavia maamerkkejä. Oudossa ympäristössä sen sijaan kulkeminen merkitsee tuntemattomia suhteita objektien välillä eikä kotoisalta tuntuvan reitin löytäminen ole helppoa. Ahmedin (mt. 8) mukaan nimenomaan oma keho tarjoaa perspektiivin ja paikan, josta käsin kaikki suunnistamisemme alkaa. Hän hylkää ajatuksen siitä, että suuntautumisemme tapahtuisi hahmottamalla objektiivisten pisteiden keskinäisiä sijainteja, jollaisina Polar-tuntien numeraalisia, ulkoapäin asetettuja tavoitteitakin voidaan pitää. Olenaisempaa Ahmedin mielestä on kysyä perspektiivin keskipistettä eli sitä, mitä paikkaa ja tunnelmaa keho kunakin hetkenä asuttaa.

Haastateltavani kysymysmuotoon käännetty puhe poikkeaa havainnoimilani tunneilla käytetystä ohjauspuheesta. Useimmat ohjaajat suosivat suoria

käskyjä ja kannustavat sekunteja laskien. Painopiste on tavoitteessa auttaa liikkujat työosuuden läpi mahdollisimman reippailla intensiteeteillä, ei niinkään pyrkimyksessä kysyä yksilöllistä olotilaa tai itseohjautuvia päätöksiä. Näin tunneilla vahvistuu itsensämittaamisteknologioille tyyppillinen oletus siitä, että ihmiset tahtovat nopeita ratkaisuja tehokkaaseen itsensä kehittämiseen nykyajan hektisen elämäntavan vaatimusten mukaisesti (Berg 2017, 2). Polar Club -tunneilla ohjaajan vuorovaikutus pelkistyy valmiiden ratkaisujen ja toimintamallien jakamiseen, minkä kenties uskotaan tuottavan liikkujille nopeasti näkyviä tuloksia. Sitoutuminen valittuun suuntautumisen linjaan kiteytyy toivoon siitä, että reittiä uskollisesti seuraamalla pääsemme perille ja saavutamme tietyn pisteen (Ahmed 2006, 18).

Haastateltavani jäsentää Polar-tuntien luonnetta liikkujan tuntemusten ja ulkoisesti havaittavan suorituksen välisen jännitteen kautta. Jännitettä voidaan kuvata fenomenologisin käsittein eletyn kehon ja objektikehon välisenä erona. Eletty keho koskee kokemuksia ja tuntuja, joten siitä voidaan saada tietoa vain kaikkia aisteja hyödyntämällä. Eletyn kehon todellisuus toissijaistuu, kun näytölle siirretty biolääketieteelliseen tiedonmuodostukseen perustuva data otetaan liikkumisen todentajaksi.

Mittareihin kytketty objektikeho on ulkoapäin haltuunotettavissa ja näköaistille avautuva kohde, joka käsketään töihin ja kehittymään.

Polar Club suuntaa ohjaamista reitille, jossa kehontuntemusta ei hahmoteta tärkeäksi tavoitteeksi. Sykkeen kohoamisen ja kuormituksen vaihtelut voi tuntea kehossa, mutta tällaisten tunteiden aistimiseen ei tuntien kulussa juurikaan rohkaista. Tällä on erityisiä seurauksia, koska Ahmedin (2006, 21) mukaan suuntautuminen koskee paikan lisäksi ajallista suuntautumista tiettyyn tulevaisuuteen. Suuntautuminen visuaalisuuteen antaa ulottuville vain tiettyjä asioita ja rajaa näkökenttään tiettyjä tulevaisuuksia. Jaana Parviainen (2016) arvelee, että suuntautuminen itsensämittaamiseen voi heikentää liikkujan mahdollisuuksia muodostaa kehollista tietoa omasta liikkumisestaan. Suoritusdataan keskittyminen johtaa lopulta siihen, että herkkyys tunnistaa oman kehon viestejä harjoittelun aikana vähenee. Se voi lisätä hyvinvoinnin tavoittelun kannalta haitallisia ylilyöntejä.

Polar Club -teknologia etuoikeuttaa biolääketieteellistä tietoa ja opettaa, että numeraalinen data on luotettavampaa kuin liikkujan omakohtainen eletyn kehon tieto. Sovellus toistaa itsensämittaamisteknologioiden keskeistä lähtökohtaa, jonka mukaan kehontuntemuk-

sen kehittäminen, oman kehon viestien kuuntelu ja tulkitseminen ovat aikaa vieviä ja epätasaisia. Keholliset kokemukset luokituvat kaukaisiksi, epämääräisiksi ja jopa mahdottomiksi tulkita ilman teknologian tarjoamaa apua. (Berg 2017, 8.)

Suuntautumiskoneistona Polar Club synnyttää tottumuksia, jotka muuttavat kehoja ja niiden tapaa olla liikunnan parissa. Viitoitetun polun seuraamisen myötä kehot muokkautuvat kulkusuunnan vaatimaan asentoon, jolloin vakiintunut reitti alkaa näyttää ainoalta mahdollisuudelta toimia (Ahmed 2006, 59). Polar-tuntien puitteissa liikunnasta tulee jähmetetty tilastollinen kappale, joka tyypistää liikuntakokemuksen kaloreiden kulutukseksi ja sydämen lyöntitiheydeksi. Graafinen kuvaesitys ei kerro musiikkielämyksistä, koetuista euforian tunteista tai aistihavaintojen kehontuntemusta virittäneistä oivalluksista.

### **Suuntautuminen kyvykkyyteen**

Havainnoimieni tuntien asiakaskunnan ikäjakauma on silmiinpistävä kapea verrattuna kokemuksiini muista sisäpyöräilytunneista. Useimmat Polar-tuntien osallistujat toteuttavat kehossaan vallitsevia ulkonäköihanteita muodinmukaisia treenivaatteita myöten. Herää kysymys, millaisia kynnyksiä suuntautumis-

koneistoon sisäänkirjatut ulkonäköihanteet ja materiaalien sykevöiden vaikutukset muodostavat tunneille osallistumiseen.

Ennen tunnin alkua näytöllä pyörivässä Polar Club -videossa nuori, hoikka nainen pukee sykevöitä päälleen niin, että hänen ruskettunut ihonsa ja treenatut vatsalihakset näkyvät korostetusti. Muutama naisoletettu tulee saliin, ottaa sykevön ja lähtee salista. Menevätkö pukuhuoneeseen pukemaan vyön, jotta ei tarvitse nostaa paitaa ylös muiden nähden? (Kenttäpäiväkirja 22.10.2019.)

Itsensämittaamisteknologioiden kytkökset vallitseviin kauneusihanteisiin merkitsevät, että mittaamisen arjessa esiintyy varsin usein lihavuusfobisia käytäntöjä ja kehon kokoon liittyviä enakkoluuloja (Sanders 2017, 42). Konkreettisimmillaan tämä ilmenee Polar Club -tunneilla siinä, että sykevön säätövara on rajallinen eikä se riittäisi huomattavan isokokoiselle liikkujalle. Sykevön materiaalisuus rajaa ulos potentiaalisen käyttäjäryhmän, jolle nivelistävällinen sisäpyöräily olisi mainio liikuntaharrastus, mutta jonka kehon koko määrittyy vääränlaiseksi Polar-välineistön käytölle. Polar-tuntien ohjaaja kutsutaan osaksi tätä videoiden, sykevöiden ja kalorilaskurien kehoja normittavaa toimintaa. Havainnoimieni tuntien ohjaa-

jilla ei kuitenkaan ole Polar-näytöllä kalorinkulutukseen liittyviä yksilö- tai ryhmäpalkintoja, joten laihdutusorientaatio ei ole esillä yhtä voimakkaasti kuin Polarin (2019b) markkinointisisältöjen perusteella voisi kuvitella.

Sen sijaan terveiden liikkujien etuoikeutettua asemaa vahvistavia käytäntöjä esiintyy Polar-tunneilla kosolti. Ohjaajat antavat erityisohjeita vain aloittelijoille sekä raskaana oleville pyörän säättöihin ja kuormitustavoitteisiin liittyen. Kärjistäen vain nämä liikkujaryhmät erityistarpeineen tunnustetaan osaksi Polar-tuntien osallistujien kehollisia eroja. Kroonisiin sairauksiin tai tilapäisiin kolotuksiin ei viitata ohjauspuheessa. Sitä Polar Club vahvistaa johtopäätöksiä, joiden mukaan itsensämittaamisteknologioiden lähtökohdat perustuvat pakollisen kyvykkyyden ihanteisiin ja kelvollisia liikkumisen tyylejä normittaviin asetelmiin (Elman 2018). Polar Club -markkinoinnin (Polar 2019a; Polar 2019b) yhteydessäkään ei oteta kantaa liikkujien välisiin eroihin. Sovelluksen lähtöoletuksena näyttää siis olevan, ettei liikkujalla ole minkäänlaisia kehollisia rajoitteita, jotka voisivat fyysisesti estää hänen sykettään liikkumasta sykealueilla ohjaajan suunnitelmien mukaisesti. Koska Polar-teknologiaa ei ole suunniteltu tasavertaisesti kaikille kehoille, tunneille tuottuu eriarvoistavia suuntautumisi-

sen linjoja, joita vain osa kehoista pystyy seuraamaan.

Ihanteeksi nousee terve liikkuja, jonka oletetaan haluavan yltää joka harjoituksessa parhaimpaansa. Uusliberalistisen eetoksen mukaisesti yksilöllä tulee olla selkeästi asetettuja kuntoilutavoitteita. Oikeaoppinen sisäpyöräily-suoritus vaatii täyttää sitoutumista ja tulostavoitteita. Asettuukin kyseenalaiseksi, ”riittääkö, että tulee työpäivän jälkeen vain puuhastelemaan ja fiilistelemään biisejä”, kuten haastateltava asian ilmaisee, vai pitäisikö kuntoliikkujankin aina pyrkiä aikaisempien ennätystensä rikkomiseen. Eräs ohjaaja selittää tunnilla, miksei hänen suorituksensa tule yltämään parhaimpaan: pyörän polkimeen lukolla kiinnittyvät pyöräilykengät ovat jääneet häneltä kotiin ja ajaminen tavallisilla sisäkengillä on vaikeaa. Tilinteko havainnollistaa, että kyvykkyyden normista poikkeavat liikuntasuoritukset koetaan tarpeellisiksi selittää ja oikeuttaa Polar-tunnin maksimaalista suoritusta vaativissa puitteissa.

Rationaalisesti ja tavoitteellisesti treenaavan atleetin ihanne on suuntautumisen linja, jota vain osa kehoista kykenee seuraamaan. Se toistaa nuoren ja vammattoman kehon normia. Ateenin ihanteesta rajautuvat ulos monenlaiset liikkujille jokapäiväiset tilanteet. Selkävaivat ja polvikivut voivat tehdä haasta-

vaksi kiihdytykset tai seisten polkemisen. Useat lääkkeet vaikuttavat sykkeeseen, mutta uuvuttavan työpäivänkin jälkeen syketavoitteet voivat jäädä haaveeksi. Haastateltavani pohtii erityisesti aloittelijoiden asemaa Polar-tunneilla. Aloittelijoille pyörän säätöjen ja sopivan vastuksen valitseminen eri ajoasentoihin voi olla haastavaa siinä määrin, ettei keskittyminen sykkeenseurantaan onnistu. Helpon aloituksen idea on vaarassa, jos myös aloittelijoille suunnatuilla tunneilla liikuntarutiinin vakiinnuttamista ja liikunnan iloa tärkeämmäksi nousee numeraalisen tavoitteen saavuttaminen. Hän pohtii:

Mun mielestä ois tärkeempää se et mikä se sun fiilis on tänään – et jos se [treeni] ei oikeesti lähe niin pakotatko ja ootko sä sit pettyny ku sä et pääse niihin tavoitteisiin. Mun mielestä ei pitäis pettymyksen tunnetta viljellä ainakaan missään nimessä. Sä et päässyt tänään niihin sykealueisiin ja niihin 500 kulutettuun kaloriin niin oiks se sit ihan merkityksetön treeni? Niin ei mun mielestä pitäis miettiä.

Pettymyksen tunteita tulee hänen mukaansa, koska itseä verrataan hyväkuntoisempiin toisiin, joiden sykkeiden on nähty taululla kulkevan eri tavalla kuin oman sykkeen. Haastateltavani ei itse juurikaan käytä sykevyötä ohjatessaan. Hän pitää tärkeänä, etteivät liikkujat

vertaa sykkeitään ohjaajan sykkeeseen, joka todennäköisesti palautuu rasi-  
tuksesta nopeammin. Hän tunnistaa, että Polar-järjestelmän puitteet voivat he-  
rättää liikkujissa epäonnistumisen tun-  
teita. Toisaalta sovellus ruokkii ajatusta  
liikkujien samuudesta, sillä laskennal-  
lisesti määritelty maksimisyke otetaan  
kuvaamaan jokaisen tunnille osallistu-  
jan tilannetta. Kehojen samuus kyseen-  
alaistuu räikeimmin, kun havainnoi-  
mallani tunnilla näyttö ilmoittaa liikku-  
jan sykkeeksi 115 prosenttia maksimi-  
sykkeestä. Fysiologinen mahdottomuus  
selittyy sillä, että annettuihin taustatie-  
toihin perustuvat laskennalliset sykera-  
jat eivät vastaa liikkujan todellista suori-  
tuskapasiteettia.

Tämän kaltaiset tilanteet herättävät  
haastateltavani mukaan asiakkaiden ih-  
metystä ja vaativat ohjaajalta erityistä  
kyvykkyyttä suhteessa asiantuntijatiet-  
toon. Polar-ohjaajakoulutukseen viita-  
ten haastateltavani kertoo:

Se on lyhyt oppimäärä siihen nähden,  
mitä asiakkaat haluaa tietää kun ne Po-  
laria käyttää. – – Koulutuksissa ei oo  
mietitty mitä kaikkee kysymyksiä saat-  
taa tulla asiakkailta tunnin jälkeen...  
ku niit kysymyksiä tulee. Muutenkin  
[asiakkaiden toimesta] oletetaan et oh-  
jaajat on aina about lääkäreitä.

Hänen mielestään koulutuksessa ei riit-

tävästi paneuduta sykettä koskeviin fy-  
siologisiin asioihin. Ryhmäliikuntatun-  
teja 13 vuotta ohjannut haastateltavani  
huokaisee: ”Vaiks oon kiinnostunu nois-  
ta asioista niin en mä osaa antaa sykkeis-  
tää mitään syviä analyyseja.” Koska kou-  
lutus tarjoaa käytännön ohjeet sovelluk-  
sen ja sykevöiden käyttöön, fysiologisten  
seikkojen opiskelu jää omalla ajalla teh-  
täväksi ja ohjaajan oman harkinnan va-  
raiseksi. Haastateltavani kantaa rantees-  
saan sykekelloa, jota hän sanoo seura-  
vansa silloin tällöin oppiakseen tunnis-  
tamaan tiettyjen olotilojen yhteyden  
sykkeisiin. Näin Polar-sovelluksen käyt-  
tö suostuttelee ohjaajia sisäistämään aja-  
tuksen rautaisesta ammattilaisuudesta,  
johon kuuluu halu mitata kehoa ja opis-  
kella sykeasioita itsenäisesti oman mark-  
kina-arvon ylläpitämiseksi. Järjestelmän  
puitteissa annetaan ymmärtää, että ryh-  
mäliikunnanohjaajan tulee ammatillis-  
sen rytteliäisyyden hengessä ottaa fy-  
siologinen tieto omatoimisesti haltuun,  
mikä liudentaa vapaa-ajan ja työn välis-  
tä rajaa.

Aineistoni pohjalta Polar Club näyt-  
täytyy suuntautumiskoneistona, jonka  
käyttöön liittyy monenlaisia jännittei-  
tä. Havainnoimillani tunneilla ohjaajat  
hyödyntävät suhteellisen vähän sovel-  
luksen pelillisiä lisäominaisuuksia tai  
muistuttavat valkokankaan tapahtumis-  
ta siten kuin Polar Club - markkinoinnis-

sa toivotaan (Polar2019b). Havainnoi-  
missani Polar-tunneissa toinen kiinnos-  
tava seikka on se, että vain murto-osalla  
liikkujista on sykevyyttä, vaikka sen käyt-  
töön ei sisälly lisäkustannuksia. Silti  
omia sykekelloja käytetään yksityiseen  
datan keräämiseen melko usein. Nämä  
reitiltä poistumiset on pannut merkille  
myös haastateltavani:

Mun mielestä tilannetta kuvaa tosi hy-  
vin se kun tällä viikolla yks asiakas ky-  
sy et jos Polar-tunneille menee niin  
onks pakko ottaa sykevyyttä. Kattooks  
muut kieroos jos mä en ota sitä? Ja mi-  
ten se toimii? Sit mä sanoin siihen vaan  
et ei oo pakko ottaa ja sit hän oli et no  
hyvä sit hän voi mennä tunneille. Se oli  
mun mielestä sellanen mikä kuvastaa  
sitä jännitystä niihin laitteisiin ja sii-  
hen oman sykkeen seurantaan.

Aistin, että haastateltavani pitää tällais-  
ta asiakaskunnan käyttäytymistä merk-  
kinä siitä, että Polar-tuntien raamit eivät  
kohtaa asiakaskunnan arvoja ja tavoit-  
teita. Se tuottaa Polar-ohjaajalle pään-  
vaivaa: hän joutuu miettimään, miten  
tasapainoilla asiakkaiden mieltymysten  
ja kuntokeskuksen johdon asettamien ta-  
voitteiden välillä.

Haastateltavani käsitteellistykset  
viittaavat siihen, että hän pyrkii ratkaise-  
maan jännitettä hienovaraisilla poikkeai-  
misilla sivuun Polar-järjestelmän viitoit-  
tamalta polulta. Tämä tulee esille eten-

kin keskustelussa aloittelijoiden asemasta. Tulkitseen hänen tapansa vastustaa suuntautumiskoneiston luomia havainnon linjoja osoitukseksi siitä, millaisiin strategioihin ohjaajat voivat purkaa teknologiaa hyödyntävien ryhmäliikuntatuntien normituksia. Ensinnäkin haastateltavani katsoo, että liikuntaan tulee liittää tarkoituksellista epätavoitteellisuutta eli mahdollisuus osallistua tunneille ilman päämäärätietoista ja välineellistä asennetta. Se tuottaa siirtymän uusliberalistisesta itseään kehittävästä atleetista omaksi ilokseen liikkuvaan osallistujaan. Toiseksi haastateltavani korostaa liikkujan kokemusten ja kehon tuntuksen roolia, mikä purkaa ennalta suunnitellun ohjelman auktoriteettia, biolääketieteellisen tiedon ensisijaisuutta sekä oikeaoppisen suorituksen sääntöjä. Polar-tuntien piilo-opetussuunnitelmaan muodostuu säröjä ohjaajan aktiivisen itsereflektion ja teknologiakriittisen asenteen myötä.

## Lopuksi

Olen edellä tarkastellut Polar Club -sykkeenseurantajärjestelmää suuntautumiskoneistona, joka raamittaa ohjaajien työtä ja suuntaa ymmärrystä sisäpyöräilytunneista. Johtopäätökseni on, että Polar-teknologia houkuttelee suuntautumaan kilpailuun, visuaalisuu-

teen ja kyvykkyyden ihanteeseen. Näihin suuntautumisen linjoihin tiivistyivät Polar Club -teknologiaa hyödyntävien sisäpyöräilytuntien julkilausumatomat, piilo-opetussuunnitelman kaltaiset viestit. Sovelluksen puitteissa normalisoidaan tiettyjä liikkumisen tyylejä, ylläpidetään etuoikeutettuja asemia sekä määritetään, millaiset vuorovaikutustavat ovat toivottavia sisäpyöräilytunneilla.

Itsensämittaamisteknologioiden tuottama data mieltyy usein kehoista irralliseksi ja epäaineelliseksi. Tällaisen ajattelutavan riskinä on, että suoritusdatan poliittiset ja eettiset ulottuvuudet jäävät tunnistamatta. (Parviainen 2016.) Fenomenologinen tarkasteluni on pyrkinyt konkreettisoimaan sen, että suoritusdata muovaa toimijuutta ja kehojen materiaalisia toimintaedellytyksiä. Olen puhunut kuvainnollisesti Polar Club -järjestelmän tuottamista poluista. Sanavalinnalla havainnollistan, miten toisteinen reittivalinta uurtaa väylän, jolla on helppo kulkea mutta jolta on samalla vaikea poistua. Tarpeeksi tampattu polku näyttää luonnolliselta kulkusuunnalta, koska toisaalla etenemistä vaikeuttaisivat tuntemattomat ryteiköt.

Muutamia vuosia sitten osallistuessani uutta ryhmäliikuntalajia esittelevälle demotunnille ohjaaja sanoi ohjaamisensa lomassa minua hämmästyttäneen

asian. Hän totesi, että vaikka lajikonsepti sisältää sanallista maskuliinisten ja feminiinisten liikelaatujen erottelua, ei kenenkään osallistujan pitäisi närkästyä ja ryhtyä laatimaan yleisönosastokirjoitusta. Kyseinen ohjaaja selvästi tunnisti konseptissa piilevän kitkakohdan, mutta pyrki silottamaan tämän kohdan liikunnan hyvien päämäärien kannalta triviaaliksi detaljiksi. Vastaavasti olen kuullut useampien tanssinopettajien vähättelevän tiettyjen tanssilajien liikemallien seksistisiä ja naiskehon alistukseen kytkettyjä merkityshistorioita. Toisteinen fraasi kuuluu: Kenenkään ei pidä pahoittaa mieltään tai kokea liikkeitä epäsopeviksi, vaan ne täytyy hyväksyä lajiin kuuluvina erityispiirteinä.

Näyttää siltä, että ryhmäliikuntakulttuurissa konseptien ja lajityypillisten konventioiden normalisoivaa valtaa on vaikea myöntää. Eriarvoisuutta ja syrjintää tuottavat mekanismit on tapana sivuuttaa ohjaajakulttuurissa, koska halutaan korostaa positiivisia liikuntaelämyksiä ja liikunnan terveysvaikutuksia. Näiden polkujen seuraaminen mieltyy itsestään selväksi, sillä toisteisina ne rajaavat tehokkaasti ymmärryksemme puitteita. Elämystuotanto perustuu uskomukselle, että olennaista on keskittyä hyviin fiiliksiin eikä juuttua keskustelemaan eri ohjauskäytäntöjen problematiikasta. Kokemukseni mukaan kriittisiä



huomioita ei katsota hyvällä, joten suuntautumiskoneistot vahvistavat valtaansa. Tähän toimintaympäristöön suhteutettuna haastateltavani teknologiakriittinen suhtautumistapa yllätti minut täysin. Se saa pohtimaan, mistä muusta ryhmäliikuntaohjaajat katsovat parhaaksi vaieta ohjaajapalaverissa ja koulutus-tilaisuuksissa ja mikä potentiaali näiden äänien kuuntelemisessa olisi alan kehittämiselle.

Liikuntakulttuurissa uusimman teknologian käyttäjiä pidetään usein edelläkävijöinä ja kiistatonta tietoa omaavina ammattilaisina. Ehdotan kuitenkin, että liikuntakulttuurin edistysaskeleita tehdään myös siellä, missä itsensämittaamisteknologioita uskalletaan tarkastella kriittisesti. Liikunta-alan koulutuksissa tulisikin antaa eväitä ohjaajien ammatilliselle reflektiolle ja teknologiakriittisen otteen omaksumiselle. Ryhmäliikuntaohjaajat muovaavat liikkujien käsityksiä hyvinvoinnista ja liikkumisen tavoitteista. Vastuullisen toimintakulttuurin luominen vaatii, että liikunta-ammattilaiset tulevat tietoisiksi niistä mekanismeista, jotka vaikuttavat arkikäytäntöjen muotoutumiseen sekä asiakkaille välittyviin merkityksiin.

Itse olen tehnyt päätöksen olla vettämittaamiseen perustuvia sisäpyöräilytunteja sykkeenseurantaan pehdyttävän ohjaajakoulutuksen käyttä-

ni. Katson, että ei ole samantekevää, mitä suuntautumiskoneistoja liikuntakulttuurissa suositetaan ja mihin suuntautumisen linjoihin ohjaaja työssään sitoutuu. Korostan kuitenkin, että kriittinen suhtautuminen ei tarkoita teknologisten sovellusten vähättelyä tai poissulkemista, vaan pyrkimystä tuoda keskusteluun sellaisia merkityksiä, joita ryhmäliikuntakulttuurin kehittämistyössä harvemmin nostetaan esille. Kyse on mahdollisuudesta kääntyä ja samalla kääntää huomio vanhalta polulta uuteen suuntaan Ahmedin (2006, 15) harjoittamassa hengessä.

#### VIITTEET

1. Koulutus koski Suunto iQniter -järjestelmää, jonka toimintaperiaate sekä ryhmäliikuntasalin valkokangasgrafiikka ovat pitkälti yhteneväisiä Polar Club -teknologian kanssa.

#### LÄHTEET

Adams, Mary Louise (2020) Objectified bodies and instrumental movement: What might Merleau-Ponty say about fitness tracking? Teoksessa Joshua Newman, Holly Thorpe & David Andrews (toim.) *Sport, Physical Culture, and the Moving Body. Materialisms, Technologies, Ecologies*. New Jersey: Rutgers University Press, 69–86.

Ahmed, Sara (2006) *Queer Phenomenology: Orientations, Objects, Others*. Durham: Duke University Press.

Aho, Kaisa-Riitta (2017) Postfeministinen kehopositiivisuus *Fit*-kuntoilulehdessä ja kuntosaliliikunnan arjessa. *Sukupuolentutkimus-Genusforskning* 30:4, 23–37.

Aho, Kaisa-Riitta (2020) Kiireistä kehoa ja mieltä kesyttämässä – Henkisen etsinnän onni ja onnettomuus ryhmäliikunnassa. *Tiedelehti Hybris* 2:2020.

Allen-Collinson, Jacquelyn (2011) Feminist phenomenology and the woman in the running body. *Sport, Ethics and Philosophy* 5:3, 297–313.

da Silva, Dario, Silva, Kaue, Ahmadi, Shirko & Teixeira, Luis (2019) Indoor-cycling classes: Is there a difference between what instructors predict and what practitioners practice? *Journal of Physical Education and Sport* 19:1, 772–780.

Edwards, Richard (2015) Software and the hidden curriculum in digital education. *Pedagogy, Culture & Society* 23:2, 265–279.

Elman, Julie Passanante (2018) "Find Your Fit": Wearable technology and the cultural politics of disability. *New Media & Society* 20:10, 3760–3777.

Eskola, Jari, Lätti, Johanna & Vastamäki, Jaana (2018) Teemahaastattelut: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa Raine Valli & Juhani Aaltonen (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin*. 1. Jyväskylä: PS-kustannus.

Fitness-Gaming platform (2015) *MyRide Virtual Cycling Software Offers Immersive Experience for Personal and Group Training*. <https://www.fitness-gaming.com/news/fitness-and-sports/myride-virtual-cycling.html> (Tarkastettu maaliskuussa 2020.)

Francombe, Jessica (2010) "I Cheer, You Cheer, We Cheer": Physical technologies and the normalized body. *Television & New Media* 11:5, 350–366.

Gilmore, James N. (2016) Everywear: The quantified self and wearable fitness technologies. *New Media & Society* 18:11, 2524–2539.

Harjumaa, Marja, Segerstahl, Katarina & Oinas-Kukkonen, Harri (2009) Understanding persuasive software functionality in practice: A field trial of Polar FT60. Teoksessa *Proceedings of the 4th International Conference on Persuasive Technology*. New York: Association for Computing Machinery, 1–9.

Les Mills (2019) <https://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/the-trip/> (Tarkastettu marraskuussa 2019.)

Lupton, Deborah (2018) How do data come to matter? Living and becoming with personal data. *Big Data & Society* 5:2, 1–11.

Markula, Pirkko & Chikinda, Jocelyn (2016) Group fitness instructors as local level health promoters: A Foucauldian analysis of the politics of health/fitness dynamic. *International Journal of Sport Policy and Politics* 8:4, 625–646.

Maturo, Antonio & Setiffi, Francesca (2016) The gamification of risk: How health apps foster self-



confidence and why this is not enough. *Health, Risk & Society* 17:7–8, 477–494.

Mortari, Luigina & Tarozzi, Massimiliano (2009) Phenomenology as philosophy of research: An introductory essay. Teoksessa Massimiliano Tarozzi & Luigina Mortari (toim.) *Phenomenology and Human Science Research Today*. Villejuif Cedex: Zeta Books, 9–54.

Newhall, Kristine (2009) You spin me right round, baby: Resistance, potential, and feminist pedagogy in indoor cycling. Teoksessa Jo Malin (toim.) *My Life at the Gym: Feminist Perspectives on Community through the Body*. Albany: State University of New York Press, 65–77.

Oinas, Elina (2004) Haastattelu: kokemuksia, kohtaamisia, kerrontaa. Teoksessa Marianne Liljeström (toim.) *Feministinen tietäminen: keskustelua metodologiasta*. Tampere: Vastapaino, 209–227.

Parviainen, Jaana (2016) Quantified bodies in the checking loop: Analyzing the choreographies of biomonitoring and generating big data. *Human Technology: An Interdisciplinary Journal on Humans in ICT Environments* 12:1, 56–73.

Parviainen, Jaana (2018) Embodying industrial knowledge: An epistemological approach to the formation of body knowledge in the fitness industry. *Sociology of Sport Journal* 35:4, 358–366.

Piacentini, Maria Francesca, Gianfelici, Antonio, Faina, Marcello, Figura, Francesco & Capranica, Laura (2009) Evaluation of intensity during an interval spinning\* session: A field study. *Sport Sciences for Health* 5(1), 29–36.

Polar (2019a) <https://www.polar.com/fi/club> (Tarkastettu marraskuussa 2019.)

Polar (2019b) *Polar Club/Welcome to Polar Club Heart Rate Tracking App for Group Fitness*. <https://www.youtube.com/watch?v=-Ag48BXr-VI> (Tarkastettu maaliskuussa 2020.)

Rantala, Leena & Ripatti-Torniainen, Leena (2013) Julkinen pedagogiikka: käsitteenmäärittelyä ja ilmiökentän hahmottamista. *Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja* 44:1, 7–16.

Rich, Emma & Miah, Andy (2014) Understanding digital health as public pedagogy: A critical framework. *Societies* 4:2, 296–315.

Sanders, Rachel (2017) Self-tracking in the digital era: Biopower, patriarchy, and the new biometric body projects. *Body & Society* 23:1, 36–63.

Till, Chris (2014) Exercise as labour: Quantified self and the transformation of exercise into labour. *Societies* 4:3, 446–462.

Wallin, Anna & Kujala, Tiina (2016) ”Et siinä ois joku pointti” Opettajaopiskelijoiden suhtautuminen teknologian käyttöön liikunnanopetuksessa. *Liikunta & Tiede* 53:6, 42–48.

Ylilahti, Minna & Koskinen, Veera (2017) Varttuneet kuluttajat ja wellness-teknologia: Kehon arvottamisesta kohti omaehtoista käyttäjäkokemusta. *Kulutustutkimus. Nyt* 11:1, 18–32.

**FM Kaisa-Riitta Aho** on väitöskirjatutkija Turun yliopistossa sukupuolentutkimuksen oppiaineessa.