

FOREVERIN & SYDÄNLIITON BIOCIRCUIT-PILOTIN TULOKSIA

Forever Pihlajalinnan ja Suomen Sydänliiton yhteinen Biocircuit-pilotti osoitti: tekoälyohjattu, ohjattu pienryhmäharjoittelu madaltaa kynnystä liikkua turvallisesti sydänsairauden kanssa — ja tulokset olivat erinomaisia.

Biocircuit-pilottijakso, maaliskuu—toukokuu 2026 • 14 osallistujaa, keski-ikä 69,4 vuotta

9,28/10

osallistujien antama
kokonaisarvosana
jaksolle

96 %

ei kokenut jakson loputtua
liikuntaa ja räsistusta
kohtaan aiempaa pelkoa

jopa +35 %

mitattu voiman kehitys

100 %

osallistujista suosittelee
treeniä muille

0

rasitus- tai muuta
vammaa koko jakson
aikana

Mitä pilotissa tehtiin?

Sydänliiton ja Forever Pihlajalinnan yhteinen 10 viikon pilottijakso testasi, voiko tekoälyohjattu Biocircuit-harjoittelu motivoida sydänsairastuneita liikkumaan säännöllisesti ja turvallisesti.

Ohjattua pienryhmäharjoittelua 2x viikossa, aina saman valmentajan johdolla — 15 min lämmittely, n. 30 min Biocircuit-harjoittelu, 15 min loppuverryttely.

Jokaiselle osallistujalle valittiin alkutestien ja omien tavoitteiden perusteella yksilöllisesti sopivin harjoitteluohjelma viidestä vaihtoehdosta.

Jakso alkoi ja päättyi henkilökohtaisiin alku- ja lopputesteihin (voima, tasapaino, liikkuvuus).

Osallistumisprosentti pysyi jakson ajan korkeana — vain 2/16 jätti jakson kesken, syinä kulkuyhteydet ja jakson ulkopuolinen loukkaantuminen.

Tulokset puhuvat puolestaan

Mitattu voiman kehitys jopa +35 % jakson aikana; koettu lihaskunnan kehitys jopa +41 % alkukyselyyn verrattuna.

Liikkumiseen ja räsitukseen liittyvät pelot vähenivät selvästi: alussa peräti 9/14 osallistujaa koki niitä, lopussa enää harva — ja voimakkaimmat pelot lähes hävisivät.

13/14 osallistujaa aikoo jatkaa kuntosaliharjoittelua jakson päätyttyä, osa aloitti omakustanteisen jatkon heti.

14/14 koki harjoittelun tuoneen iloa ja energiaa arkeen, ja kertoi suosittelevansa vastaavaa harjoittelua muille.

Ryhmäytyminen oli vahvaa alusta lähtien — osallistujat perustivat oman WhatsApp-ryhmänsä pitääkseen yhteyttä jakson jälkeenkin.

Palautetta ryhmäläisiltä

“Lupa liikkua, siitä sydän ei mene rikki.”

“Ryhmä oli turvallinen, vertaistuki ja kannustus todella tarpeellista.”

“Harjoittelu oli hyvin ohjattua ja sopivan tehokasta — kannustan jatkamaan.”

“Kun huomasi harjoittelun vaikuttavan myönteisesti, se sitoi mukaansa.”

“Mahtava kokemus joka toivotusti sytytti uudelleen kipinän ruveta treenaamaan.”

“Ohjattu harjoittelu motivoi jatkamaan. Räsituksen kontrolloitu lisääminen. Ohjaajan apu laitteiden käytössä.”