



# KYMPILLÄ KUNTOON

Kunto- ja terveystiikunnan erikoisteema

**Liikuntaa raskaana ollessa**

**Norsupallon MM-kisat**

**Inbody-mittaus**



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007-2013  
  
Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Lisätietoja [www.savonlinnaseudunliikunta.fi](http://www.savonlinnaseudunliikunta.fi)

**SSL**  
Savonlinnan Seudun Liikunta



# Tanhuvaara sport

www.tanhuvaara.fi



## PÄTEVÖIDY LIIKUNNAN AMMATTILAISEKSI

**LIKUNNAN  
AMMATTITUTKINTO, 40 ov**  
Liikunta- ja ohjelma-  
palveluiden osaamisala  
17.1.-2.12.2011

Painottaa matkailullista luonto- ja elämysliikunnan ohjelmajärjestelytuotantoa. Koulutus sisältää myös terveyttä edistävää liikuntaa, liikunnanohjauksen ja liikuntaympäristöjen hallinnan ja yrittäjyyden tutkinnon osat. Toteutetaan monimuoto- ja näyttötutkintopintoina, yhtenätoista viiden päivän lähijaksena.

**LIKUNNAN  
PERUSTUTKINTO, 120 ov**  
Liikuntaneuvoja

Toisen asteen tutkinto, joka antaa laaja-alaiset ammatilliset valmiudet toimia erilaisissa liikunnan ohjaustehtävissä. Urheiluopistoympäristö tarjoaa opiskelijoille kattavat oheispalvelut, kuten ilmaisen majoituksen ja ruokailut opistolla sekä liikuntatilat omaa treenaamista varten. Etelä-Savon Urheiluakatemia tarjoaa myös kilpaurheilijoille erinomaiset edellytykset yhdistää opiskelu ja harjoittelu.

**Seuraava tutkinto alkaa elokuussa 2011.  
Yhteishaussa maaliskuussa 2011.**

## SYSSPORTTILEIRI 17. - 19.9.2010

Liikunta-, tanssi- ja salibandyleirit

Tule tutustumaan uusiin lajeihin,  
peleihin ja leikkeihin sekä kavereihin!

**Ilmoittautumiset** 13.9.2010 mennessä.

## LEIRIKOULUT – ikimuistoisia kokemuksia ympäri vuoden – pyydä tarjous!

### Yhdessäoloa ja tekemisen riemua koko perheelle. Tule mukaan vihtymään!

**Syksyn PerheSportti**  
17. - 22.10.2010  
Ilmoittautumiset  
20.9.2010 mennessä.

**Tanhuvaaran Joulu**  
22. - 26.12.2010  
Ilmoittautumiset  
15.11.2010 mennessä.

**Perheen JouluSportti**  
27. - 30.12.2010  
Ilmoittautumiset  
15.11.2010 mennessä.



## AINA PARHAASSA IÄSSÄ

19. - 24.9.2010  
HINTA 340 €/hlö  
**Ilmoittautumiset**  
13.9.2010 mennessä

## Aina Parhaassa Iässä TARJOUSVIIKKO 3. - 8.10.2010

HINTA vain 210 €/hlö,  
Ilmoittautumiset 17.9.2010 mennessä.

**TUO OMA RYHMÄ TANHUVAARAAN – räätälöimme teille hyvän tarjouksen (min. 12 hlöä / 2 pvää / 1 yö)**

# LIIKU, OPISKELE TAI LOMAILE TANHUVAARASSA



## KOKOUS- JA VIRKISTYSPÄIVÄT YRITYKSILLE JA YHTEISÖILLE

Valoa syksyn pimeyteen! Kokousta, yhdessäoloa, liikumista ja uutta virtaa koko työyhteisölle. Tilaa täyden palvelun työhyvinvointipaketit ja kuntokartoituspalvelut työyhteisöille Tanhuvaarasta.

## LIKUNNALLISET PIKKUJOULOT!

Tule meille viettämään liikunnallista PikkuJoulua. Räätälöimme Teille sopivan ohjelman: vaikka tunneilmallisesta kotaretkestä täyden palvelun PikkuJoulumenuuseen tasokkaassa ravintolassamme.

Katso lisätietoja nettisivuiltamme tai pyydä tarjous 015 582 1118  
Kati Tammisuo /  
kati.tammisuo@  
tanhuvaara.fi.



**TANHUVAARAN**  
urheiluopisto

LIKUNTAKESKUS • UIMAHALLI • JÄÄHALLI • MAJOITUS & RAVINTOLA

Moinsalmentie 1042, Savonlinna • Puh. 015 582 0000  
respa@tanhuvaara.fi • www.tanhuvaara.fi

## RAKENNAMME UUTTA!

Tanhuvaaran kauniiseen järvimaisemaan valmistuu tammikuussa 2011 tasokas majoitusrakennus kokoustiloilla ja saunaosastolla. Rakennuksessa on 36 kahden hengen huonetta, jotka ovat laadukkaita, tilavia ja nykyaikaisesti varusteltuja. Huoneet ovat yhdistettävissä myös perhe-asunnoiksi.

# Pääkirjoitus

Me itä- ja kaakkoissuomalaiset olemme saaneet tänä vuonna "nauttia", niin ennätys kovista pakkasista kuin ennätyskuumasta kesästä. Tällaiset ääriolosuhteet ovat häirinneet monen liikuntaharrastustakin. Talvella oli monta viikkoa niin kylmä, että ulkoliikuntamuodot olivat lähestulkoon mahdotonta suorittaa. Nyt taas kesällä oli sen verran kuumaa, että piti hieman rajoittaa lenkille lähtöä. Toisaalta hiki kyllä kesällä virtasi vaikka ei liikuttakaan.

Nyt kun kuuma kesä on vaihtunut normaaleihin suomalaisiin syyskeleihin, on aika ottaa itseä niskasta kiinni ja laittaa itsensä liikkeelle, eli kymptä kuntoon. Tutkitusti nyt syyskuussa me suomalaiset olemme liikunnan suhteen kaikkein aktiivisimmillaan. Syyskuussa alkavat erilaiset jumpat, palloiluvuorot, kuntosalit täyttyvät kesän hiljaisuuden jälkeen, uimahalleissa alkaa olla ruuhkaa, kuntoradoille alkaa tulla entistä enemmän juoksijoita, holkkäjiä ja sauvakävelijöitä. Valitettavasti tätä aktiivisuutta ei kestä kovin kauan, sillä jo lokakuussa alkaa esimerkiksi erilaisissa liikuntaryhmissä näkyä innokkuuden vähenemistä. Monella alku innostus lopahtaa, joillakin se johtuu liian kovasta aloituksesta, toisilla taas aloitettu liikuntamuoto ei ollutkaan se oikea liikuntamuoto mitä haluaa tehdä, jotkut eivät

yksinkertaisesti enää vaan saa itseään lähtemään liikkumaan. Mutta ei se mitään, sillä onneksi toinen aktiivisen liikkumisen kausi alkaa jo heti joulun jälkeen tammikuussa, jolloin suurimpana intohimona on liikunnan avulla päästä irti joulun tuomista liikakiloista. Liikunta on kuitenkin niin paljon sidoksissa meidän omaan terveytemme, että liikkumisesta pitäisi saada jokaiselle elämäntapa. Päivittäinen liikunta-annos antaa niin fyysisen kuin psyykkisen lääkkeen jokapäiväiseen jaksamiseen. On seliteltyä, että aika ei riittäisi liikkumiseen esimerkiksi työn tai perheen takia. Kyllä se riittää, ei ole niin tärkeää Penttiä tai Liisaa, jolla ei aika riittäisi oman itsensä hyväksi. Tästä hyvänä osoituksena on ulkoministerimme Alexander Stubb, joka käyttää joka päivä vähintään yhden tunnin liikkumiseen. Hänellekin yhden tunnin liikkuminen antaa virtaa päivän töihin kuin perhe-elämäänkin, niin miksei se onnistuisi Penttiltä ja Liisaltakin. Nyt kun aloitamme taas syyskuussa liikuntaharrastuksemme, päätetään se yhdessä, että käymme ryhmissä mihin olemme ilmoittautuneet ja lupautuneet. Ei tänä syksynä anneta periksi vaan jatketaan koko loppuvuosi joulun saakka ja sitten ensivuoden puolella jatketaan, mihin olimme syksyllä jääneet. Tehdään liikunnasta elämäntapa, se varmasti kannattaa.

Luet tällä hetkellä ensimmäistä koko Itä-Suomen alueella ilmestyvää Kymptä kuntoon – kunto- ja terveysliikuntaan keskittyvää lehteä. Olemme aikaisemmin ilmestyneet Savonlinnan alueella aluelehti Saimaan yhteydessä, mutta tästä lähtien noin 2 kuukauden välein ilmestymme Suur-Saimaa-lehden yhteydessä koko Itä-Suomen alueella. Tarkoituksemme on kirjoitella kuntoiluun ja terveysliikuntaan liittyen, niin vauvasta vaariin. Tässä lehdessä taidamme kylläkin aloittaa liikkumisen jo ennen syntymistä, siitä osoituksena juttu raskauden aikaisesta liikunnasta. Myös tämän lehden tekeminen on niin sanotussa synnytysvaiheessa. Haluamme juttujen muodossa tuoda esille kirjoituksissamme meitä itäsuomalaisia kiinnostavia liikuntaa ja terveyteen liittyviä asioita. Antaa liikuntavalistusta, tuoda esille erilaisia liikuntamuotoja ja vierailta erilaisissa kuntoliikuntatapahtumissa, joita itäisen Suomen alueella järjestetään. Juttuideoita mielellään otamme Teiltä lukijoilta vastaan sähköpostitse kympillakuntoon@gmail.com

Hyvää liikunnallista syksyä!

Timo Reinikainen  
toiminnanjohtaja  
SSL ry

Teksti: Anssi Kostiainen, kuvat: Timo Reinikainen, Jani Siitonen

# Haastattelussa: Teemu Ripatti, EsLi Inbody-mittari



suoraan mittaukseen ilman minkäänlaista ennako-ohjeistusta. Yleisohje on kuitenkin sellainen, että asiakas ei hirveästi josi nestettä ennen mittausa, koska se vaikuttaa kehonpainoon jne. Suosituksemme onkin, että mittaukseen tullessa ei olisi edellisinä päivinä tehnyt mitään normaalia poikkeavaa vaan olisi elänyt ns. "normaalielämää." Tärkeää on,

## Mikä tämä laite on?

Tämä laite on Inbody 720. Laite mittaa hyvin luotettavasti kehon koostumusta, eli rasvan määrää, lihasten määrää, lihastasapainoa ja niin edelleen. Eli käytännössä mistä ainesosista keho koostuu.

## Kenelle mittaus soveltuu?

Aikuisväestö on parasta kohderyhmää. Oikeastaan työikäiset on se ryhmä, joita me olemme pääsääntöisesti mitanneet. Työikäisillä tarkoitan 18 vuodesta ylöspäin. Yläikärajaa ei oikeastaan ole, mikäli henkilöllä ei ole esimerkiksi sydämentahdistajaa. Iäkkään henkilön kohdalla pitää aina miettiä, onko tämä sellaista tietoa mikä nyt jollakin tavalla vaikuttaisi henkilön terveydentilaan.

## Onko joku sairaus tai muu asia mikä estäisi mittauksen?

Ehdoton mittauskielto on silloin, jos on sydämentahdistaja tai jos henkilö on raskaana.

## Kun henkilö tulee mittaukseen, pitääkö hänen olla syömättä tai juomatta ennen mittausa?

Kenttäolosuhteissa yleensä asiakkaat tulevat

laajasti ja tarkasti mittausta ruvetaan käymään läpi. Tietysti myös se vaikuttaa aikaan, että annetaan asiakkaalle tai ryhmälle liikunta- tai ravintovinkkejä.

## Paljonko mittaus maksaa?

20 € on tämän mittauksen arvo tällä hetkellä.

## Mihin mittaukseen tulevan henkilön tulisi hakeutua?

Soittaa Etelä-Savon liikunnan toimistoon eli 015 228 750 ja kysyä Teemu Ripattia. Lisätietoa: inbody.fi



Janne Laine Teemu Ripatin mittailtavana.

## LIIKUNTAVINKKEJÄ

### Harjoituspäiväkirjat nettiin

Urheilijat ja monet kuntoilijat pitävät omaa harjoituspäiväkirjaa, johon merkitään päivittäiset liikuntasuoritukset. Monille harjoituspäiväkirja on sinikantinen ruutuvihko, mutta nyt on mahdollista laittaa harjoitusohjelmat myös sähköiseen muotoon. Viime vuosien aikana on tullut nettiin erilaisia harjoituspäiväkirjojen tarjoajia. Ohjelmat olivat alussa melko hankalan oloisia, mutta kehitystä viime aikoina ohjelmiin on tehty valtavasti. Suurimmasta osasta on tullut aivan kelvollisia ja käytettäviä harjoituspäiväkirjoja. Hienoa on, että kelvollisia harjoituspäiväkirjoja löytyy netistä myös aivan ilmaiseksi. Näistä ilmaisista voidaan mainita esimerkiksi erittäin helposti käytettävä treenit.net sekä uusimpia alan tulokkaita HeiaHeia.com, joka toimintojen ansiosta sopii myös erilaisille joukkueille.

### Metsä kutsuu

Syksy on monien mielestä hienointa aikaa liikkua metsässä ja se on monessa mielessä totta. Syksyinen metsä antaa niin paljon nähtävää ja koettavaa, että sinne kannattaa suunnata aina kun on mahdollista. Liikut sitten hyötyliikunnan merkeissä sienestäen, marjastaen tai metsästäen saat varmasti talven varalle paljon metsästä muutakin kuin hyvän mielen. Raikas puhdas metsäilma antaa myös ihan erilaisen olotilan sauvakävellyyn, juoksuun tai vaellukseen. Kyllä sinne kevyenliikenteen väylille pakokaasujen keskelle ennättää myös myöhemmin liikkumaan.

Teksti: Timo Reinikainen

## TARJOUSTEN HUMINAA !!!



**Gary Fisher Advance (603,-)**  
- Levyjarrut  
- 25 v. runkotakuu  
- Värit sininen ja kuvan punainen  
- Runkokoot 17,5" ja 19"

**499,-**

**Syksyn kauluspaitoja**



**-20% -40% -30%**



**Tuxer sadeasu**  
- Vedenpitävä mutta kuitenkin hengittävä

**(79,-)**  
**59,-**



**Warmpeace Skip hat**

**19,-**

Ehkäpä paras lenkkeilypipo!

AVOINNA MA-PE 9-18 LA 9-15

**SPORTS GEAR SERVICE**  
just trust your gear.

Pöytäkatu 8 Pk 01, 57101 Savonlinna, Puh. 015 240 740, sportgear-service.fi



kruunupuisto.fi

**KUNNON LAHJAKORTTI KRUUNUPUISTOON!**

Tuloksia syntyy, kun panostat itseesi ja koko henkilökunnan hyvinvointiin. Anna yksilöllinen lahja itsellesi, asiakkaillesi ja henkilöstöllesi!

**Kuntoloma Harjulla, 5 vrk**  
tarjous voimassa 1.8.-19.12.2010

alk. **429** €/hlö/2hh (th)

**Kuntostartti**  
(ergometritesti+InBody)

yht. **73** €/hlö

Varaukset ja lisätiedot myyntipalvelustamme  
puh. (015) 775 091, s-posti: myyntipalvelu@kruunupuisto.fi

 **KRUUNUPUISTO**  
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

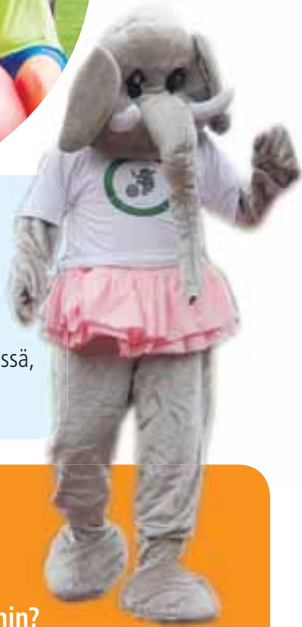
Kruunupuisto Oy, Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju  
puh. (015) 775 091, www.kruunupuisto.fi

KYMPILLÄ  
KUNTOON

# Norsupalloon lu



1. EC Jäggis, Järvenpää.
2. Toista kertaa.
3. Löydettiin netistä ihan sattumalta.
4. Täällä on hauskaa ja hyvä fiilis.
5. Meidän piti treenata, mutta se vähän sitten jäi. Se on vähän näkynyt tossa pelissä, että me olemme nyt viimeisiä...
6. Tullaan ehdottomasti.



1. Nimi?
2. Monettako kertaa turnauksessa?
3. Mistä olette kuulleet kisoista?
4. Mikä on parasta kisoissa?
5. Miten olette valmistautuneet kisoihin?
6. Tuletteko ensi vuonna?



1. FC Kärkkärit, Lappeenranta.
2. Ensimmäistä kertaa.
3. Löydettiin netistä.
4. Liikunnan ilo. Lisäksi tämä on siitä hyvä laji, että sekä naiset että miehet voivat pelata samaan aikaan tasavertaisesti kentällä.
5. Pari kertaa käytiin pelaamassa ja totta kai psyykinen puoli oli mukana myös valmistautumisessa.
6. Tullaan ilman muuta.



1. AC Le'ne, Vierumäki.
2. Kolmatta.
3. Netistä, Savonlinnan seudun liikunnan sivuilta.
4. Keräännytään porukalla, nähdään kavereita ja päästään kilpailemaan.
5. Olemme harjoitelleet omatoimisesti, kukin tavallaan.
6. Joo, ehjempänä ja tuodaan vielä pari kaveria mukana.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa norsupallosta: [norsupallo.com](http://norsupallo.com)



Teksti: Erkki Kauppinen, kuva: Kati Tammissuo

## Koeponnistus tekee hyvää

Päinvastoin kuin usein uskotaan, on matti- ja majameikäläisenkin hyvä silloin tällöin mitata oman fyysisen suorituskykynsä rajoja. Eläkkeelle siirtyvä Tanhuvaaran Urheiluopiston testauspäällikkö **Jorma Lehtosalo** korostaakin "koeponnistuksen" tärkeyttä. Jos sydän- ja verenkiertoelämistön testiä ei viedä tarpeeksi korkealle rasiustasolle, saattavat monet piilevät sairaudet jäädä huomioimatta. Tällaisia voivat olla esimerkiksi rytmihäiriöt ja sydämen vajaatoiminta, Lehtosalo sanoo. Testaukset tehdään aina hallitusti. Sydänkäyrän ja verenpaineen seuranta toteutetaan suorituksen aikana tarkasti, eikä testattavan terveyttä pienimmässäkään määrin riskeerata. Ongelma tämän hetken Suomessa kuitenkin on, että testi lopetetaan liian usein ja aikaisin tilanteessa, jossa testattavalla ei ole enää mukava olla. Tällöin voi kuitenkin jäädä tärkeää tietoa saamatta.

Lehtosalo on pitkällä työurallaan testannut suuren määrän suomalaisia työikäisiä. Kehitys ei ole ollut mieluista seurattavaa. Hänen mukaan nelisenkymmentä vuotta takaperin erinomaiseen kuntotasoon ylsi jopa suurin osa testattavista. Tänä päivänä sa-

manlaisella asteikoilla arvioiden sydän- ja verenkiertoelämistön toimintakyky on yhtä hyvässä kunnossa ainoastaan harvoilla.

Lihaskuntotestistö on puolestaan muuttunut vuosien varrella varsin radikaalistikin. Lehtosalon mielestä nykyisin käytettävissä testeissä mitataan jo turhan usein muuta kuin itse asiaa. Ihminen suorittaa lähes kaikki fyysiset toiminnot käyttämällä samanaikaisesti useita eri lihaksia ja lihasryhmiä. Pitäisikin saada enemmän tietoa kokonaisuuksista kuin yksittäisistä nippelijutuista, joista useimmat saavat lisäksi virheellisen hyviä tuloksia, Lehtosalo näkee.

Kuntotestiasemat voivat antaa asiakkailleen suosituksia. Osa heistä niitä uskoo ja alkaa noudattaa annettuja ohjeita, osa ei. Naiset ovat näissä asioissa parempia, Lehtosalo naurahtaa. Ikäviäkin esimerkkejä jääräpäisyydestä on ollut. Kerrankin eräs testattava sai Lehtosalolta palautteen ottaa välittömästi yhteyttä lääkäriin. Näin ei tapahtunut ja pari viikkoa testistä kyseinen mies sai infarktin.

Kokonaisuutena arvioiden olemme menossa tässä maassa kuitenkin parempaan suuntaan. Lisääntynyt kestävyysliikuntain-

nostus tekee aina näissä asioissa hyvää. Maratonin juoksee, hölkää tai kävelee vuosittain yhä useampi suomalainen. Jos suunta säilyy samana, olemme muutama vuodelle päästä testaustulostenkin osalta eri tilanteessa, Lehtosalo uskoo.

Tavallisten kansalaisten lisäksi Lehtosalo on ollut tekemisissä aktiivisesti myös huippu- ja kilpaurheilijoiden sekä kilpakuntoilijoiden kanssa. Aktiivurheilijana hän meloi kilpaa kaksissa olympialaisissa ja on toiminut valmentajana sittemmin samoissa ympyröissä seitsemän kertaa.

Suomalaisten menestys kesäki-soissa tulee olemaan jatkossa entistä enemmän sattumaa. Todelliset mitalitoivomme ovat vähissä ja jos niistä yksikin on syystä tai toisesta johtuen pois pelistä, ovat valttikorttimme vähissä. Suurin muutos asiaan tulisi Lehtosalon mielestä järjestelmää ruukaamalla. Organisaatiomme eivät pysty tällä hetkellä ulosmittaamaan parasta mahdollista tehoa, hän näkee.

**Jorma Lehtosalo** kuntoilee mieluusti melontaergon avulla Tanhuvaaran Urheiluopiston testiasemalla.



Teksti: Anssi Kostainen, kuvat: SSL

# moutuneet



1. Sixpäkki ry, Varkaus.
2. Toista kertaa.
3. Nähtiin telkkarista ja ajateltiin, että tämä on sopivan hullu laji meille. Siitä se sitten lähti.
4. Meidän sakkii ja tietysti Ninni Norsu.
5. Kesän aikana olemme muutaman kerran treenanneet.
6. Ei kahta ilman kolmatta, eli tulemme.

## Tulokset:

### Kilpasarja:

1. Ac Le'ne, Vierumäki
2. Maajoukkue, Savonlinna
3. Shikata, Savonlinna
4. FC Norsut, Savonlinna
5. PAM 007, Helsinki

### Harrastajasarja:

1. Sixpäkki boys, Varkaus
2. FC Jökki, Varkaus
3. EC Dumbot, Lohja
4. FC Kesälahti, Savonlinna
5. FC PAM, Helsinki

28. FC Kärkkärit I, Lappeenranta, Jämäkärsät, Lappeenranta
34. FC Kärkkärit II, Lappeenranta
42. EC Jäggis, Järvenpää



1. EC-Dumbot, Lohja.
2. Toista kertaa.
3. Telkkarista.
4. Hauskanpito.
5. Kesällä treenattiin kerran viikossa.
6. Tullaan.

savonlinnaseudunliikunta.fi



xtravaganza®

## Haluatko pudottaa painoasi?

Haemme osallistujia kahteen syys-lokakuussa alkavaan painonpudotusryhmään.

Lue lisää  
xtravaganza.fi

Soita heti!  
044 726 2642

Tiinan lentävä lähtö terveellisempään elämään



xtravaganza Klubi - Gym 42 Oy

Pappilankatu 3  
57100 SAVONLINNA

Puh: 044 726 2642  
S-posti: xtravaganza@gym42.com

ETUSIVU  
TOIMIKUNNAT  
OJA YHTIYTTÄ  
KIRJAIN  
UMA TILY  
KANSALLI

ETUSIVU

Tuoteryhmät

9. ALP  
Pöytä  
ehortat, leggingit  
kengät

KOROTONTA MAKSUAIKAA  
Tilataksesi laskulla, saat 90 päivää korotonta maksuaikaa

Kuva

Tuotteenet

A-Zone - beige toppi

GIRLS ONLY

24/7

JEANS\*FI

WWW.JEANS.FI

# Liikuntaa raskau- de

Tässä jutussa olen haastatellut neljää kahdesti raskaana ollutta henkilöä. Itse en koskaan ole ollut raskaana, enkä myöskään ole kättilö, mutta montaa erilaista raskautta olen kuitenkin ollut todistamassa ja onhan itselläni yhden kerran ollut kunnia olla seuraamassa lähietäisyydeltä vaimoni raskautta. Raskauksia on hyvin monenlaisia, kaikille raskausaika ei kuitenkaan ole ruusuilla tanssimista. Oksentelu ja migreenikohtaukset ovat jatkuvia ja nautinto on kaukana odotuksen aikana. Jopa samalla henkilöllä voi ensimmäinen raskaus olla niin sanotusti helppo ja toinen raskaus yhtä painajaisunta.

Liikunnan harrastamista ei kuitenkaan kannata unohtaa, vaikka kehon sisällä paljon tapahtuu. Pienikin liikunta auttaa palautumiseen raskauden tuomista muutoksista. Lisäksi raskauden jälkeen alkava vaunujen työntäminen helpottuu huomattavasti, kun ei tarvitse aloittaa kunnon kohotusta niin sanotusti alusta, vaan pohjakunto on pysynyt koko raskauden ajan hyvänä. Mitä pidemmälle raskaus etenee sitä suppeammaksi lajivalikoima yleensä pienenee. Erilaiset hyppyt ja repivät liikkeet jäävät pois ja liikunta on huomattavasti rauhallisempaa. Osalle liikunta raskauden aikana on lääkäreiden toimesta kiellettyä, silloin ei auta kuin huilata ja pitää mieli virkeänä jollain muulla tavalla kuin liikunnalla.



**Nimi:** Tiia Varjokunnas-Mustonen  
**Ikä:** 25 v.  
**Paikkakunta:** Tätä kirjottaessa Joensuu ja lehden ilmestyessä Järvenpää :)  
**Montako lasta / monesko tulossa:** Toinen tulossa  
**Ammatti:** Parturi-kampaaja  
**Työpaikka:** Parturi-kampaamo Trend

1. Taitoluistelu & muodostelmaluistelu yläasteikäiseksi asti, valmennusta sillä saralla lukion loppuun. Myös tennistä tuli kokeiltua sekä potkunyrkkeilyä (joka ei sitten osoittautunutkaan ihan omaksi lajiksi).
2. Kävelylenkkejä, jumppia & kuntosalia ennen ensimmäistä lasta n. kolme kertaa viikossa, ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen hyvä jos kerran kertaa viikossa.
3. Ensimmäisen lapsen kohdalla lopetin

kuntosalilla käymisen raskausviikolla 20, jonka jälkeen vain lenkkeilin ihan loppumetreille asti. Olo oli mitä mahtavin ja pystyin tekemään tunninkin kävelylenkkejä vielä viimeisillä viikoilla (tosin monen vessataun kanssa). Toisen raskauden aikana on olo ollut selkeästi "vaihaisempi" ja väsyneempi. Pilateksen jouduin lopettamaan jo raskausviikolla 12, koska vatsaa ja kylkiä vihloi, sekä pilates-tunnilla että sen jälkeen. Tällä hetkellä kuumuudenkin takia liikunta on erittäin vähäistä. Kaiken ylimääräisen

energian mitä minulle töiden jälkeen jää saa esikoinen, jota sitten saa viihdyttää ja leikittää aina illat. Selkeästi toinen raskaus haastavampi ja pientä vaivaa ollut koko raskauden.

4. Liikkuvuus ei ole yhtä hyvä kuin normaalisti ja tekeminen on paljon varovaisempaa. Toisen lapsen kohdalla olen huomannut, että kudokset antavat enemmän periksi, jolloin hyppyt ja loikat tuntuvat enemmän. Raskaana ollessa, varsinkin loppuvaiheessa hengästyy hu-



**Nimi:** Anu Turtiainen  
**Ikä:** 28 v.  
**Paikkakunta:** Savonlinna  
**Montako lasta / monesko tulossa:** Toinen tulossa  
**Ammatti:** Fysioterapeutti  
**Työpaikka:** Opiskelija, kohta äitiyslomalainen

1. Olen aina harrastanut suhteellisen monipuolisesti liikuntaa, yläasteikäisenä pelasin muutaman vuoden jääkiekkoa, muuten olen harrastanut pääsääntöisesti lenkkeilyä, kuntosalilla käyntiä ja erilaisia jumppia.
2. Ennen tätä raskautta harrastin lähinnä lenkkeilyä, kävellen ja hölkäten sekä erilaisia jumppia n. 3-4 krt/vko. Joka päivä kuitenkin jotain edes kohtalaisen raskasta, muun muassa kävelyä vaunuja työntäen.
3. Ensimmäinen raskaus ei juuri vaikuttanut silloisiin liikuntatottumuksiini. Vä-

hän piti menoa keventää ja tietysti hölkälenkit jäivät pois jo aika aikaisessa vaiheessa, koska se ei vaan tuntunut hyvälle. Loppuraskaudesta vaihdoin jummat erilaisiin circuit-tunteihin sekä body pumpiin, joissa pystyi tekemään oman jaksamisen mukaan ja jättämään pahalta tuntuvat liikkeet helpommin väliin. Nyt tämän toisen raskauden kohdalla liikunta on ollut jo ennen raskautta vähäisempää ja kevyempää ja raskausviikon 23 jälkeen olen käynyt vain pyöräilemässä ja kävelylenkeillä kuntosalijäsenyyden loppumisen ja muidenkin

"kesäkiireiden" vuoksi. Ensimmäisessä raskaudessa liikuin loppuun asti ja toivottavasti nytkin saan siihen mahdollisuuden, vaikka liikunta on nyt kevyempää.

4. Molemmissa raskauksissa vaihdoin hölkän kävelyyn siinä vaiheessa kun maha alkoi kasvamaan, jumppissa vähensin hyppimistä ja esimerkiksi bodystep-tuneilla laudalla hyppimistä vähensin jo turvallisuuden vuoksi. Hieman raskauden puolivälin jälkeen huomasin hengästyväni helpommin ja nyt taas kun viikkoja sekä kiloja on kertynyt huomaan myös



**Nimi:** Jenni Suomalainen  
**Ikä:** 29 v.  
**Paikkakunta:** Savonlinna  
**Montako lasta / monesko tulossa:** Kaksi lasta, 3v. ja 1 v.  
**Ammatti:** Luokanopettaja  
**Työpaikka:** Alakoulun opettaja

1. Alakouluikässä hiihto, kävely. Murrosiässä luovaa taukoa. Säännöllinen liikuntaharrastus alkanut vasta lukio-iässä. Alkuun kuntosali ja kävely. Siitä pikkuhiljaa lisäten spinning, juoksulenkit, hiihto, erilaiset ohjatut "jumppatunnit".
2. Ennen ensimmäistä raskautta juoksulenkit, ohjatut jummat (bodypump ja bodystep) enimmäkseen, lisäksi kävely. Toista raskautta ennen kävely vaunuja työntäen, lisäksi juoksulenkit ja jummat.

Tällä hetkellä hallitseva liikunta kävelylenkit, lisäksi 2-3 krt viikossa jummat tai juokseminen

3. Raskauksien aikana rauhoittanut liikuntaa... Alussa jummat ja juoksulenkit, mutta aika pian (n. rv 12) siirtynyt pelkkään kävelemiseen. Ennen raskauksia kävin saman päivän aikana jumpassa ja käytin koiran reippaalla lenkillä, mutta raskaana ollessa tuntui, että koiran kanssa lenkkeilyn jälkeen ei enää ollut voimia jumptaan. Tosin ensimmäisessä raskau-

dessä kävin jonkin verran vesijumpassa ja toisessa raskaudessa kokeilin mammajogaa. Lisäksi jonkin verran kävin hiihtämässä tasaisella maalla hiihtokelien aikaan, eli aika loppuraskaudessa.

4. Raskausaikana liikuntaharrastus ei ole ollut kovin vaihtelevaa. Aika pian juokseminen on alkanut tuntua ikävältä ja sen takia olen vaihtanut sen reippaaseen kävelyyn. Liikunta ylipäättään on muuttunut yksipuolisemmaksi. Alku- ja loppuraskaudessa hengästyi helpom-



**Nimi:** Emmi Hirvonen  
**Ikä:** 28 v.  
**Paikkakunta:** Joensuu  
**Montako lasta / monesko tulossa:** Kaksi lasta, 3 v. ja 1 v.  
**Ammatti:** Luokanopettaja  
**Työpaikka:** Luokanopettajana alakoulussa

1. Kuusivuotiaana menin pesiskouluun ja harrastin lajia noin 17 vuotta. Muitakin lajeja on tullut kokeiltua, mm. jalkapallo, ratsastus, tennis, laskettelu.
2. Ennen raskautta lenkkeilin useita kertoja viikossa ja kävin ratsastamassa kerran viikossa.
3. Molempien raskauksien aikana lenkkeilin kävellen koko raskausajan. Raskauden loppuvaiheessa, kun maha alkoi

painamaan enemmän, hidastin lenkivahtia tai lyhensin matkaa. Lisäksi oli suunniteltava lenkit niin, että matkalla oli vähintään muutama huoltoasema vessassa käyntiä varten. Toisessa loppuraskaudessa kävelin tukivyyön kanssa, koska selässä oli kipuja. Ensimmäisen raskauden aikana kävin myös raskaana oleville suunnatussa jumpassa, sekä uimassa. Toista lasta odottaessani lenkkeilyn lisäksi ratsastin vielä raskauden

alkuvaiheessa, mutta sen jätin turvallisuussyistä pois jo varhain.

4. Olen huomannut, että raskaana ollessani hengästyi huomattavasti helpommin. Lisäksi selkäni rasittui herkästi painopisteen muuttumisen takia.

5. Ensimmäisen raskauden aikana selkä ei kipeytynyt niin paljoa ja muitakin liikuntaa haittaavia vaivoja oli vähemmän.

# n aikana

1. Liikuntataustoja nuoruudesta?
2. Mitä liikuntaa olet harrastanut viime aikoina? Kuinka monta kertaa viikossa? (ennen raskautta)
3. Miten raskaus on vaikuttanut liikuntatottumuksiisi? Jos et ole pystynyt liikkumaan, niin miksi ja monennella viikolla liikkuminen loppui? 1. lapsi, 2. lapsi?
4. Mitä eroa olet huomannut liikkumisessasi raskaana/ei raskaana? Oletko esim. joutunut jättämään joitain liikkeitä väliin jumpissa? Oletko vaihtanut lenkkeilyn kävelyyn? Hengästytkö helpommin? Nou-sevatko sykkeet helpommin korkeammalle? Rasitutko helpommin/nopeammin?
5. Onko ensimmäisessä ja toisessa raskaudessa ollut eroja ajatellen liikkumistasi? Jos on, niin mitä?
6. Mitä liikuntamuotoja voisit suositella raskaana olevalle henkilölle?
7. Mikä on ollut sinulle sopivin liikuntamuoto raskaana ollessasi?
8. Mitä terveisiä lähettäisit raskaana oleville, jotka ovat lopettaneet liikunnan raskaaksi tultuaan ilman sen kummempaa terveydellistä syytä?

mattavasti helpommin, mutta myös kuumilla ilmoilla on siihen tällä hetkellä vaikutusta. Tällä hetkellä muuttolaatikoidenkin pakkaus on ihan tarpeeksi kovaa fyysistä räsitusta työn lisäksi. Sykkeitä en ole seurannut lainkaan raskaana ollessa.

5. Ensimmäisen raskauden aikana liikuin huomattavasti enemmän, mutta silloin oli myös aikaa levätä enemmän. Tällä hetkellä kun on pieni lapsi, ei voi lepäillä sohvalta töiden jälkeen, jolloin kaikki energian rippeet menevät arjen pyörittämiseen.
6. Pilates oli ainakin minulle yllättävän positiivinen kokemus, myös kuntosalilla käynti on hyvä liikuntamuoto, kun pystyy itse vaikuttamaan tahtiin ja liikkeiden määrään ja mitä lihaksia harjoittaa. Ihan perus kävelylenkitkin on tosi hyvää liikuntaa, saa raitista ilmaa ja nesteet liikkeelle.

nen kokemus, myös kuntosalilla käynti on hyvä liikuntamuoto, kun pystyy itse vaikuttamaan tahtiin ja liikkeiden määrään ja mitä lihaksia harjoittaa. Ihan perus kävelylenkitkin on tosi hyvää liikuntaa, saa raitista ilmaa ja nesteet liikkeelle.

7. Pilates ja lenkkeily.
8. Totta kai jokainen tekee miten haluaa, ymmärrän hyvin niitä, jotka eivät olonsa takia pysty liikkumaan, mutta pienikin liikunta on aina hyväksi. Eron huomaa sitten kun palaututaan synnytyksestä. On selkeästi helpompi palautua, kun on kuntopohjaa jo alla.

väsyväni helpommin, esimerkiksi jalat väsyvät ja tarvitsevat pidemmän kävelyenkin jälkeen pienen huilin.

5. Ensimmäisen ja toisen raskauden erot liikkumisen suhteen johtuvat siitä, että nyt on kotona lapsi, joka vie aikaa ja myös voimia. Lisäksi luulen, että tämä raskauden ajankohtakin on hie-man vaikuttanut, kesäaikaan kun liikkuu mieluummin ulkona kuin sisällä ja on myös paljon muun muassa mökkeilemässä.
6. Riippuu tietysti paljon siitä, mitä ja miten paljon on harrastanut ennen raskautta. Periaatteessa suosittelen jatkamaan samaan malliin niin kauan kuin hyvältä tuntuu, tietysti on joitain laje-

ja, mitkä ovat kiellettyjä – muun muassa kontaktitilajit. Kävely ja kuntosaliharjoittelu sopivat varmasti kaikille ja erilaisia ryhmäliikuntatuntejakin kannattaa kokeilla. Niissä voi ohjaajilta kysyä neuvoja ja keskustella mahdollisista kielletyistä liikkeistä. Myös uinti on varmasti hyvä.

7. No juuri nuo aikaisemmin mainitsemani.
8. Ei kannata missään nimessä lopettaa. Olo on paljon parempi, kun liikkuu säännöllisesti, ja kroppa kestää paremmin raskauden tuomat muutokset. Myös toipuminen synnytyksestä sekä tuleva vauva-arki on helpompaa kun on hyvä peruskunto!

min, mutta keskiraskaudessa pystyi painamaan entiseen malliin. Sykkeitä en seurallut, mut eiköhän ne aika samoina kävellessä pysyneet, vauhti ei sitten välttämättä ;-). Raskauksissa olen ollut todella hyvävointinen ja en mielestäni rasittunut helpommin. Mutta toki vauhti kävelyenkeillä on hidastunut ja olen liikkunut kehon viestejä kuunnellen :) Varmaankin sen rasittumisen olisi huomannut herkemmin, jos olisin liikkunut monipuolisemmin myös raskausaikana.

5. Ei eroa. Paitsi toisessa raskaudessa on ollut yksi työnnettävä mukana. Kaupungin kadut on

kolattu ristiinraastiin.

6. Kävely mielestäni paras! Lisäksi vesijumppa, venyttelyt ym. Jonkinlaista lihaskuntoa olisi myös hyvä harjoittaa...Toki mitä vaan omien tuntemusten mukaan.
7. Reipas kävely.
8. Kannattaa ottaa liikkuminen takaisin kuvioihin! Kehä ja mieli nauttii ja hyvä olo siirtyy vauvalle asti. Hyvässä kunnossa pysyminen auttaa palautumaan synnytyksestäkin. Ja... Kun kuluttaa, niin voi hyvällä omalla tunnolla syödä välillä kahdenkin edestä ;-)

6. Mielestäni kaikki raskaana olevalle sallitut liikuntamuodot ovat hyviä, jos vaan itsestä tuntuu siltä. Omaa vointia ja kroppaa kannattaa kuunnella, mutta ainakin kävely ja uinti ovat olleet itselleni sopivia. Pilatesta kokeilin vasta raskauden jälkeen, mutta sen olen kuullut sopivan hyvin myös raskaana oleville. Se on miellyttävän rauhallista, mutta tehokasta liikuntaa.

7. Lenkkeily, sillä se ei ole aikaan tai paikkaan sidottua ja sitä on helppo harrastaa päivän voinnin

mukaan. Esikoiseni toimi hyvänä painona rattaissa, toisen raskauden aikana.

8. Kannattaa pitää huolta fyysisestä kunnosta raskausaikana, niin myös palautuminen ja liikunnan jatkaminen synnytyksen jälkeen on helpompaa. Uskoisin myös, että vaivoja on vähemmän loppuraskaudesta kun on pitänyt huolta itseltään liikkumalla!

**Emmalunga vaunuja**  
**Kaikki poistuvat 2010 värit -20%**  
 Nopeimmille paras valikoima -20%

**Cerox**  
**Ozone**  
**City Cross**  
**Edge sport**  
**Nitro**

**2011 UUTUDET SAAPUVAT SYYSKUUSSA!**

**Lastentarvike**  
 www.lastentarvike.fi

Muista myös edullinen ja vaivaton Lastentarvike-tili

Joensuu: Voimatie 8. Puh. (013) 124 044 Ark. 10-18, la 10-15  
 Kuopio: Savonkatu 24. Puh. (017) 263 2695 Ark. 10-18, la 10-15  
 Varkaus: Kauppatatu 28. Puh. (017) 552 4468 Ark. 10-17, la 9-14



La 18.9.2010 klo 18.00 Savonlinnasali

## Masa Juusola & Kerimäen Mieslaulajat

kapellimestari Antti Hirvikallio  
 kuoron johtaja Pertti Järvisalo

### Masa 40v. taiteilijajuhla

Lisätietoja: Masa 050 468 8420 masa@marsiband.net tai  
 Juha-Pekka Malinen 040 532 9739 pekka.malinen@carlson.fi



Antti Hirvikallio

Voitto Torpakko

Marsiband

Liput 20 €  
 eläkeläiset ja lapset 18 €

lippu.fi + 0600 900 900  
 1,75 €/MIN. + PVM | KLO 7-22

Menossa mukana:

SOKOS • TURO • VUOLERI • QRED SOLUTIONS • POHJANTÄHTI  
 TRIM LINE ANTTI KAIRESVUO OY • RA-RI KILPI OY • KOPIOPISTE  
 JANZE OY LIVING SOUND • VENTODESIGN • CUMULUS KOTKA

# KYMPILLÄ KUNTOON



Myös seiväshyppääjä EM Barcelona 9. ja Suomen ennätysten haltija Minna Nikkanen luottaa Tonalin<sup>®</sup>:in tehoon.

**Kapeampi vyötärö, kiinteämmät reidet ja pakarat.**

## Tonalin iskee rasvaan ja pitää sen loitolla!

**Vyötärönseutu, lantio, reidet ja pakarat ovat useille suomalaisille ongelmakoh-  
tia, joihin halutaan muutosta; kapeammasta vyötäristä, kiinteämmistä reisistä  
ja pakaroista haaveilevat monet meistä.**

### Rasvasta eroon

Ylimääräisestä rasvasta halutaan päästä eroon, löytyy sitä sitten reisistä, pakaroista tai vyötärönseudulta. Kehomme pitää kuitenkin sinnikkäästi varastorasvasta kiinni ja pilkkoo lihasten valkuaista helpommin energian lähteeksi kuin rasvaa. Valkuaisai-

ne otetaan tällöin lihaksesta ja lihaskunto heikkenee.

Tonalinin tärkein ominaisuus on kyky tunkeutua rasvasolun sisään ja käynnistää siellä rasvoja pilkkova entsyymitoiminta, jolloin rasvan energia vapautuu verenkiertoon. Tonalin mahdollistaa paremmin vähäkalorisen ruokavalion noudattamisen, kun energiaa saadaan kehon rasvavarastoista. Lopputuloksena on haluttu vaikutus: kiinteämpi lihaksisto, solakampi vyötärö ja selkeämmin erottuvat lihakset.

### Liian hyvää ollakseen totta?

Tonalinin tehon todistavat sekä kliiniset tutkimukset että kymmenentuhannelt suomalaiset käyttäjät, joiden joukossa on erittäin suuri joukko huippu-urheilumme eliittä. Tonalin<sup>®</sup> -CLA on alkuperäinen, Wisconsinin yliopiston kliinisiin tutkimuksiin perustuva

valmiste. Terveysvaikutukset on todennettu useilla kliinisillä tutkimuksilla.

Yli 80 % julkaistuista CLA -rasvanpoltto- ja lihaskuntotutkimuksista on suoritettu juuri Tonalin<sup>®</sup>:lla. Jo vuonna 2000 Tonalin<sup>®</sup>:n osoitettiin kahdessa eri 60 henkilön kaksoissokkotutkimuksessa vähentävän rasvan määrää sekä laskevan painoindeksiä. Tonalin<sup>®</sup> valittiin vuonna 2006 vuoden Terveystuotteeksi sekä vuoden 2010 Urheiluravintotuotteeksi Suomessa.

Tonalinin lihaksia suojaavaan ja energiaa vapauttavaan ominaisuuteen luottavat erittäin monet suomalaiset huippu-urheilijat kuten Janne Ahonen, Anssi Koivuranta, Hannu Manninen, Andreas Romar, Leo-Pekka Tähti, Minna Nikkanen ja Eemeli Salomäki.



**Polar Pharma**

Luontaistuotekaupoista, tavarataloista ja apteekeista

[www.tonalin.fi](http://www.tonalin.fi)

[www.blc.fi](http://www.blc.fi)

# SURFFAA

## Laatukaistalla!

**BLC Laajakaista Kaapelimodeemi**

1M/512 kbit/s

**19,90 €/kk\***  
norm. 28,73 €/kk

**BLC Laajakaista ADSL**

24M

**35,50 €/kk\*\*\***  
norm. 50,41 €/kk

**BLC Laajakaista Kaapelimodeemi**

40M

**35,50 €/kk\*\***  
norm. 55,45 €/kk

**BLC Laajakaista WDSL**

2048/512 kbit/s

**35,50 €/kk\*\*\*\***  
norm. 42,34 €/kk

Tarjoukset ovat voimassa 10.9.2010-1.10.2010 ja edellyttävät 24 kk sopimuskautta. Kuukausihinnat ovat voimassa koko sopimuskauden (24 kk), jonka jälkeen palvelut jatkuvat toistaiseksi voimassa olevina ja normaalihintaisina. \*) Tarjous edellyttää 12 kk sopimuskautta. Kuukausihinnat ovat voimassa koko sopimuskauden (12 kk), jonka jälkeen palvelu jatkuu toistaiseksi voimassa olevana ja normaalihintaisena. Tarjous koskee uusia BLC Laajakaista Kaapelimodeemiliittymiä. Liittymismaksu 20,00 € - norm. 49,91 €. Kaapelimodeemipäätelaite normaali hinnalla. \*\*) Tarjous koskee sekä uusia BLC Laajakaista Kaapelimodeemiliittymiä että ADSL:stä kaapelimodeemiin vaihdettavia liittymiä. Liittymismaksu 0,00 € - norm. 49,91 €. Kaapelimodeemipäätelaite normaali hinnalla. \*\*\*) Tarjous koskee uusia BLC Laajakaista ADSL -modeemiliittymiä (myös ympäristökunnissa Kiteellä ja Imatralla). Liittymän nopeus käyttöpaikan maksiminopeudella. Liittymismaksu 0,00 € - normaalisti 99,00 €. Päätelaite normaali hinnalla. \*\*\*\*) Tarjous koskee uusia BLC Laajakaista WDSL -modeemiliittymiä. Liittymismaksu ja päätelaite normaali hinnalla. Tarkat tarjousehdot myymälöistämme sekä netistä [www.blc.fi/tarjoukset](http://www.blc.fi/tarjoukset).

**POSSEN myymälä**  
Olavinkatu 44  
puh. 029 001 2002  
ma-pe 9-17, la 10-14

**PRISMAN myymälä**  
Nojanmaantie 15  
puh. 029 001 2001  
ma-pe 9-17, la 10-14

**Asiakaspalvelu**  
029 001 2020  
[www.blc.fi](http://www.blc.fi)

