

# KYMPILLÄ KUNTOON

## Kunto- ja terveysliikunnan erikoisteema

Tässä  
teemassa  
mm.

## Tankotanssia miesten kesken Kympillä kuntoon - juoksukoulu Satu Tuomiston kuntovinkit Syväallasliikuntaa Lappeenrannassa

Teksti ja kuva: Timo Reinikainen

# Tankotanssia

Tankotanssi on maailmalla saavuttanut viime vuosina suuren suosion. Suomeen laji rantautui varsinaisesti muutamia vuosia sitten. Vuonna 2007 Pole4fitin omistaja Maria Kekkonen perusti ensimmäisen tankotanssisalinsa. Maria Kekkonen on tutustunut tankotanssiin stripparina toimissaan. Stripparit osaavat Maria Kekkonen mukaan yleensä vain muutamia pyörähdyksiä, joita he omassa esityksissä tekevät. Tankotanssi on kuitenkin paljon muutakin kun muutamia liikkeitä. Tankotanssi on tehokas kuntoilu-muoto, joka kehittää voimaa, notkeutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Tankotanssi pohjautuu kiinalaiseen tolppaan, joka on perinteinen miestenlaji, jonka naiset ovat ottaneet omak-

seen. Suurin osa tangolla kuntoilevista on naisia, mutta koko ajan miestenkin osuus on kasvussa. Pole4fit-salilla on noin 150 aktiivista jäsentä, sekä suuri joukko muita satunnaisia kävijöitä. Salilla on 7 harjoitustuntia illassa, joten viikettä 17 tolpan salilla riittää. Pole4fitissä painotetaan harjoittelun hauskuutta ja liikkumisen iloa, tavoitteena on sirkuksesta tutut näyttävät liikkeet ja liikesarjat.

Suomessa tankotanssi on koko ajan leviämässä uusiin paikkoihin. Tankotanssisaleja on ollut pääsääntöisesti isommissa kaupungeissa, mutta varmasti tulevana vuosina tankosaleja tulee roimasti lisää, myös tänne Itä-Suomen alueelle. Tällä hetkellä aktiivisia harrastajia lasketaan ole van-

noin 1000 henkilöä, lisäksi suuri joukko sellaisia jotka ovat tankotanssia kokeilleet.

Tankotanssi on myös kilpailumuoto. Lajissa järjestettiin syyskuussa ensimmäiset Suomen mestaruuskilpailut. Suomen mestaruuden voitti helsinkiläinen Oona Kivelä, joka pääsi näin ollen edustamaan Suomea lajin MM- ja EM-kisoihin. Maria Kekkonen mukaan Suomen taso maailman mitakaavassa on todella kova ja tyylikäs. Suomessa painotetaan liikkeiden puhtautta, pohjautuen voimisteluun ja sirkukseen. Maailmalla taas enemmän panostetaan esitykseen upeiden vaatteen kera. Suomen taso tulikin todistettua arvokisoissa, sillä Oona Kivelä sijoittui EM-kisoissa upeasti toiseksi.

# Lisää virtaa!

Voi sitä synkintä syksyä ja mamentavan marraskuun räntäsadetta. Karsean kaamoksen koetelemina on syytä funtsailla, kuinka pidän talven tullessa sisäisen akkuni hyvässä virrassa. Niin fyysiseen kuin mielen energiaan vaikuttava säännöllinen kestävyystyyppinen liikunta ja kolmanneksi päivittäinen nauttimamme ravinnon sisältö. Näistä seuraavaksi muutama ajatus.

Kestävyystyyppiseksi liikunnaksi laskisin, tuttavani lanseeraaman käsitteen mukaisesti, kaiken sen mikä tapahtuu lenkkarit jalassa, kun astuu ovesta ulos. Jo kävely korttelin ympäri on hyvä alku edistyneempään ulkoiluun. Täällä Järvi-Suomessa luonnon mahdollisuudet vain odottavat uusia kokeiluja. Vuodenaikojen vaihtelut, jää ja lumi mahdollista-

vat moninaisia nautinnollisia liikuntahetkiä. Haasteenasi on löytää uusia sekä hyväksi todettuja, tuttuja liikuntamuotoja yhteisiin hetkiin kavereittesi ja kumppanisi kanssa. Lähes kaikki liikunta on parhaimmillaan yhdessä tehtynä. Talven tulon tuiverruksessa ryhmäliikuntatunnit lähisaleilla ovat sopiva valinta kovimman sään päivinä. Monesti unohdamme sen, että liikunta ei missään nimessä ole suorittamista ja fyysistä puristamista, vaan miellyttävää ja hauskaa, hyväntuulista toimintaa miellyttävässä seurassa. Omaan kuntotasoon sovitettu helppo, säännöllinen liikunta vaikuttaa merkittävästi monin myönteisin eri tavoin ja yksi tärkeimpänä on sen vaikutus univaikeuksiin. Yksinkertaisin kokeilu laadukkaampaan uneen, nukahdamisvaikeuksiin tai yöllisiin heräämisiin on pukeutua sään vaatimuksiin, painaa kengät jalkaan,

pompata "ylös, ulos ja lenkille". Muistat vain perusohjeen, ettet ulkoiluta itseäsi omaan tasoosi nähden liian kovalla teholla, et liian pitkään eikä myöskään liian usein. Ryhmässä liikkussa tulee olla tarkempi fyysisen kuormituksen suhteen, koska ylikuormitus ja väsymys vaativat jokaisen innostushetken varjossa. Sykemittari on tässä seurannassa oiva vempain. Hyvä tapa aloittaa säännöllinen ja suunnitelmallisen liikunta on saada fyysisen itsemme nykytilakartoitus eli varaa keho- ja kuntokartoitusaika lähisalilta tai liikuntakeskuksesta. Tällöin säästyt suurimmilta riskeiltä uupua heti alkuun, koska meillä vain on heikkoutena aloittaa liian rajulla innolla ja motivaatiolla. Vältä "lippaat kiinni ja rajalle" -asennetta, jätä se seuraavaan paikallisen pallokerhon kotimatsin seurantaan. Ota rentosti, sillä oppimisen perustotuus

on se, että mikään ei koskaan ole aluksi helppoa ja kaikki uuden aloittaminen vaatii totuttelua.

Ravinnon sisällöllä on vaikutusta energisyyteen. Jos haukottuttaa iltapäivästä, mieltä mitä söit lounaaksi. Elämme rasvakammosessa hysteria-Suomessa. Kun alamme kokea, että hengenvaaralliset eläin- ja maitorasvat hyökkäävät kulman takaa kimp-puumme, vaihdamme vaihdetta ja haalimme ostoskärjymme kaiken vähärasvaisen tuotemaailman lähimarketistamme. Tämän hysteerein rasvamarkkinointihun vallitessa emme ehkä tule funtsanneeksi sitä, mikä sen ostoskärjyssä olevan tuotteen laatusisältö oikein on. Vilkaiseppa seuraavan vähärasvaisen ruoka-ostoksesi tuoteselostetta, ettei käy niin kuin entiselle jogurtin ostajalle, rasvaa on luvattu nolla, mutta sokeria 12 sokeripalan edestä. Tottahan on, että rasvo-

jen laadulla on terveydellistä merkitystä, mutta niin on hiilihydraattilakin.

Hiilihydraatit ovat tärkeä energianlähde, varsinkin kun lisäämme liikunnan määrää. Vaikka hiilihydraatit ovat pääasiallinen ravinnonlähteemme, eivät ne kuitenkaan ole välttämättömiä ihmiselle: keho voi hankkia kaiken energiansa vaikka proteiineista ja rasvoista. Hiilihydraateissa ei ole niinkään ongelmaa, kun se sisältää runsaasti kuituja tai nautimme sen yhteydessä ravintoa muistakin energialähteistä. Kyseessä ei saata aina olla niinkään normaalin, monipuolisesti koostetun lounaan tai päivällisen yhteydessä nautittu hiilihydraatti, vaan yksittäiset annokset. Vähäkuituiset viljavalmisteet ja sokeri nostavat veren sokeripitoisuutta korkealle ja nopeasti, prosessi aiheuttaa rasva-ainevaihdunnan häiriötä ja väsymystä. Kysymyksessä on se, kuinka voisimme vähentää vaalean viljan tai muun hyödyttömän tärkkelyksen määrää pääruokien välisessä ajassa. Sokeri ja tärkkelys väsyttävät sekä estävät ras-

van hyödyntämisen käyttöenergian.

Hiilihydraattien laadulla näyttää olevan myös terveydellistä merkitystä. Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin on tulossa muutoksia. Tutkimusten mukaan kuiduttomat hiilihydraatit voivat altistaa sydäntaudeille tyydyttyneitä rasvoja enemmän, mutta näiden yhdistelmät, kuten pizza, hampurilaiset, ranskalaiset perunat, perunalastut, jne. ne vasta pommeja ovat. Onneksi emme syö niitä lainkaan.

Lopuksi, me, suomalaisethan olemme maailman kovimpia stressaajia, maailmanmestareita. Olemme liian tunnollisia, tarkkoja, ahkeria, niuhotamme kellon suhteen, kun olet 5 minuuttia myöhässä, maailmankaikkeus romahtaa? Kun välillä yritämme olla niin kovasti enemmän eurooppalaisia, miksi emme ota jotain rippauksia rennommasta eteläeurooppalaisuudesta, suhtautumista asioiden kulkuun. No niin. Ja nyt ylös, kävelylle korttelin ympäri, nauttimaan syysmyrskystä, niin nuket paremmin.

Jukka Tammisuo  
Apulaisrehtori  
Tanhuvaaran Urheilupuisto



# Tanhuvaara sport

www.tanhuvaara.fi

## PÄTEVÖIDY LIIKUNNAN AMMATTILAISEKSI

**LIIKUNNAN  
AMMATTITUTKINTO, 40 ov**  
**SOVELTUU SUORAAN OPPI-  
SOPIMUSKOULUTUKSEKSI!**

**Liikunta- ja ohjelma-  
palveluiden osaamisala**  
**17.1. - 2.12.2011**

Painottaa matkailullista luonto- ja elämysliikunnan ohjelmalvelutuotantoa. Koulutus sisältää myös terveyttä edistävän liikunnan, liikunnanohjaamisen ja liikuntaympäristöjen hallinnan ja yrittäjyyden tutkinnon osat. Toteutetaan monimuoto- ja näyttötutkinto-opintoina, yhtenätoista viiden päivän lähijaksena.

**LIIKUNNAN  
PERUSTUTKINTO, 120 ov**  
**15.8.2011 - 24.5.2013**  
**Liikuntaneuvoja**

Ylioppilaspohjaisen tutkinnon kesto on 2 vuotta. Toisen asteen tutkinto, joka antaa laaja-alaiset ammatilliset valmiudet toimia erilaisissa liikunnan-ohjaustehtävissä. Urheilupuistoympäristö tarjoaa opiskelijoille kattavat oheispalvelut, kuten ilmaisen majoituksen ja ruokailut opistolla sekä liikuntatilat omaa treenaamista varten. Etelä-Savon Urheiluakatemia tarjoaa myös kilpaurheilijoille erinomaiset edellytykset yhdistää opiskelua ja harjoittelua.

**Yhteishaussa maaliskuussa 2011.**

## LASTEN TANSSILEIRIT 27. - 29.12.2010

8 - 12 -vuotiaalle show- ja street tansseja sekä lattareita.  
Hinta 98 €/hlö • 85 €/seur. samaan perh. kuuluvat lapset.

**PÄIVÄLEIRI 28.12.2010** • 6 - 8 -vuotiaalle  
Erilaisia lasten tansseja ja helppoja tanssisarjoja.  
Hinta 48 €/hlö • 40 €/seur. samaan perh. kuuluvat lapset.  
**Ilmoittautumiset** 1.12.2010 mennessä.

## TALVISPORTTILEIRI 18. - 20.2.2011

**Liikuntaleiri, palloilu- ja tanssileirit**  
HINTA 89 €/hlö huonemajoitus,  
68 €/lattiomajoitus & ilman majoitusta.

**PÄIVÄLEIRI 19. - 20.2.2010**  
HINTA 45 €/hlö

**Ilmoittautumiset** 4.2.2011 mennessä.

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

**Tanhuvaaran Joulu**  
23. - 26.12.2010  
Ilmoittautumiset  
15.11.2010 mennessä.

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

**Perheen  
Hiihtoportti**  
21. - 26.2.2011  
Ilmoittautumiset  
28.1.2011 mennessä

## LIIKUNNALLISET PIKKUJOULUT!

Tule meille viettämään liikunnallista PikkuJoulua - räätälöimme Teille sopivan ohjelman. Katso lisätietoja nettisivuiltamme tai pyydä tarjous 015 582 1118 / Kati Tammisuo, kati.tammisuo@tanhuvaara.fi.



## AINA PARHAASSA IÄSSÄ

**PikkuJoulu-  
Viikonloppu**  
**26. - 28.11.2010**  
Ilmoittautumiset  
11.11.2010 mennessä  
**HINTA** 99 €/hlö

**AinaParhaassalässä**  
**13. - 18.2.2011**  
Ilmoittautumiset  
18.1.2011 mennessä  
**HINTA** 350 €/hlö

**Paritanssikurssi 60+**  
**28. - 31.3.2011**  
Ilmoittautumiset 7.3.2011 mennessä  
**HINTA** 219 €/hlö

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

# LIIKU, OPISKELE TAI LOMAILE TANHUVAARASSA

## VAUHDIKASTA MENOA LEIRIKOULUIHIN!

**Kevät 2011 alkaa täyttyä vauhdilla,  
VARAA PAIKKASI HETI!**

Talvileirikouluihin mukavan lisänsä tuo viime talveksi valmistunut Purnun rinne. Kesäaikaan kaunis ympäröivä järviluonto tarjoaa monenlaista aktiviteettiä, kuten melontaa, kalliolaskeutumista, seikkailurataa jne.

Monipuoliset sisäliikuntatilamme jää- ja uimahalleineen takaavat tekemistä vuodenajasta ja säästä riippumatta. Meillä opettajalla on mahdollisuus myös hengähtää, pirteät ohjaajamme vastaavat runsaasta ohjelmatarjonnasta, jonka pääsette muokkaamaan itse mieleisiksenne.



**TANHUVAARAN**  
urheilupuisto

LIIKUNTAKESKUS • 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 saunaoastalla. Rakennuksessa on 36 kahden hengen huonetta, jotka ovat laadukkaita, tilavia ja nykyaikaisesti varusteltuja. Huoneet ovat yhdistettävissä myös perhe-asunnoiksi.

# Kävelkäämme

Mikähän se on, että aina joka paikkaan pitää mennä autolla. Työmaalle, kauppaan ja harrastuksiin, niin aina on penkki perseen alla. Asun koulun vieressä ja joka aamu on hirmuinen autoralli, kun vanhemmat tuovat lapsensa kouluun, jopa ne jotka asuvat puolen kilometrin päässä koulusta tuovat lapsiaan kouluun autolla. Eihän matkalla ole edes yhtään tien ylitystä. Miksi te vanhemmat kускаatte lapsianne, laittakaa kävelemään! Tai se säh-

lykaveri, joka tulee pelaamaan aina autolla ja asuu 200 metrin päässä salista? Kävele joskus, niin ehkä jalka liikkuisi sähkössäkin paremmin! Tai se kaveri, joka aina menee autolla töihin ja sillä on työmatkaa vain parisen kilometriä. Se kyllä käy lenkillä, hiihtää, pyöräilee, mutta autolla se töihin menee. Täysi taukkihän toi on, ei käytä hyötyliikuntaa hyväksi. Hei sehän olen minä!

Lokakuun alussa otin itseäni niskasta kiinni ja päätin, että

ryhdyin kävelemään. Ensimmäisellä kävelylenkilläni oli tarkoitus mennä kuntosalille, joka on reilun kilometrin päässä kodistani. Niin oli tarkoitus, mutta matka katkesi jo 200 metrin päähän kodistani nilkan nyrjähdykseen. En päässyt kuntosalille vaan ensi-apuun. Toisaalta ensiavusta sain kuntosalit käteeni, ja keppitelin muutaman päivän terveellä jalalla käsiä käyttäen eteenpäin. Miten joku voi rikkoo jalkansa kävellessä, ei se ollut hajonnut pa-

rissa viikoittaisessa sähkövuorossa, tai juoksulenkeilläkään, niin sitten kävellessä. Silloin olin sitä mieltä, että kävely ei minulle sovi ja tästä lähin, eli edelleen, kuljen autolla.

Pari viikkoa turvonneella, sinisen punertavalla jalalla linkatesa, ilman sähkövuoroja, juoksu- ja pyörälenkkejä, alkaa toisaalta mieli muuttua. Jos vielä kuitenkin yrittäisi kävellä. Nyt kun jalka alkaa antaa kävelylle myöten, olen päässyt muutamia kertoja kävel-

len kuntosalille, kauppaan ja jopa kertaalleen kävellyt työpaikallekin. Olen huomannut, että kävely onkin erittäin mukavan miellyttävää liikkumista. On tullut kävellessä mieleen lapsuuden ajat, jolloin Reima Salosen innoittamana meillä oli kavereiden kesken aina kävelykisoja. Tai ne jääkiekkotreinit, mihin aina mentiin kävelen varustekassia raahaten. Tai koulumatkat, joita en koskaan mennyt autolla, vaan aina kävelen. Minähän olen kävellyt

ennen, mutta mihin olen kävelmisen unohtanut. Onko se jäänyt kiireeseen, ei! Se on jäänyt laiskuuteen ja hyvinvoinnin tunteeseen. Uskon, että olen saanut herätyksen, kävelyherätyksen! Tulen tästä lähin kävelemään paljon enemmän kuin ennen. Lisäksi tulen valistamaan kävelyn ihanuudesta muita, jatkossa myös tämän lehden palstoilla. KÄVELKÄÄMME!

Teksti ja kuvat: Timo Reinikainen

## Tankotanssia miesten kesken

Niin kuin vanha sanonta sanoo, kaikkea pitää kokeilla ainakin kerran, jopa tankotanssia. Niinpä kuusi liikunnallista savonlinnalaisista miestä suuntasi auton kohti Helsinkiä ja Pasilassa olevaa Pole4fit-tankotanssisalia. Odotukset meillä oli hieman sekavat, onhan suurella osalla tankotanssista kuva, että se on vähäpukeisten naisten eroottinen laji. Olimme monilta tutuilta saaneet ennakkoon paljon pottuilla, miltähän se poikien tankotanssi mahtaa näyttää, lähtevätkö pojat luomaan stripparin uraa. Toisaalta odotimme todella suurella innolla

päästä kokeilemaan, mitä tangolapstysty tekemään. Emme uskooneet, että pääsisimme tunnista helpolla. Eikä näin myöskään käynyt.

Ohjaajaksi saimme Leo Holstin, joka on opettanut tankotanssia viime keväästä saakka Pole4fit-salilla. Holsti on opiskellut Lahden sirkuskoulussa kiinalaista tolppakrobatiaa, johon tankotanssi hyvin pitkälti pohjautuu. Tarkoituksena hänellä on enemmän opettaa meille erilaisia liikkeitä kuin laittaa meitä tangolla tanssimaan. Erilaisten koreografioiden tekeminen kun ei onnistu, ennen kuin

liikkeet on opeteltu. Ohjeeksi olimme saaneet ottaa mukaan farkut ja pitkähihainen paita vaateutukseksi, joka tuntui meistä hieman oudolta, olimmehan itse totuneet liikkumaan hieman liikunnallisemmissa vaatteissa. Vaateutuksen merkitys kuitenkin selvisi meille hyvin nopeasti, sillä miehet käyttävät tankotanssissa kumpällystettyä tankoa. Tangossa roikutaan monissa liikkeissä jalkojen varassa, jolloin vaateutuksen täytyy olla sellainen, että se estää palovammojen syntymistä tehokkaasti ja ettei se ole liian liukas. Esimerkiksi verkkarit ovat liian

liukkaita ja ne kuluvat puhki hyvin nopeasti. Naiset taas käyttävät päällystämätöntä tankoa ja heillä taas vaateutuksena on lyhyet shortsit. Kenkinä käytetään joustavia tossuja tai ollaan paljain jaloilla. Parhaimmat jalkineet on ohjaajamme Leo Holstin mukaan kiipeilykengät.

Tuntimme alkoi alkulämmittelyllä, niin kuin kaikissa muissakin liikuntamuodoissa. Salia ympäri juosten, käsiä pyörittellen ja sitten venyttelyt. Tämän jälkeen siirryimme vasta tangoille, eikä suinkaan pää alaspyörimään, vaan yksinkertaista jalkapyörähdystä

opettelemaan. Tämän jälkeen opeteltiin miten 6 metrin korkuista tankoa pitkin kiivettiin jalkojen varassa kohti kattoa. Se olikin yllättävän helppoa, piti vaan kiivetä mahdollisimman suorassa, eli luottaa omiin jalkoihin. Tunnilla edettiin koko ajan yhä vaativampiin liikkeisiin, mm. riiputtiin jalkojen varassa käsillä samanaikaisesti poseeraten ja koetettiin, miten vartalo saadaan vaakasuoraan asentoon tangossa roikkuen. Liikkeet perustuivat hyvin pitkälti vartalon hallintaan ja siihen että uskaltaa rohkeasti koettaa liikkeitä. Jos oli harrastanut joskus teline-

voimistelua, niin siitä varmasti on apua tässä lajissa. Oli hienoa huomata, että jokainen onnistui meistä ainakin joissakin liikkeissä. Tunnin lopussa ohjaajamme teki pienen esityksen omista taidoistaan. Helpolta se näytti kun sen osaa. Kyllä meillä on vielä paljon harjoiteltavaa, että pystyisimme meidän yhden kokeilukertamme taidoilla tekemään esityksen. Ohjaajamme Leo Holstin mielestä olimme erittäin oppivainen ryhmä. Miehillä onkin tässä lajissa alkuunsa paljon paremmat edellytykset voimatasapainon ja uskalluksen vuoksi kuin naisilla.



## Kokemuksia lajista:

**Eero 26**  
Oletin että tunti olisi ollut koreografista ja eroottista, mutta ei se sitä ollutkaan. Kestävyyslajin harrastajana ei paljoakaan ollut vastaavaa tehnyt. Telinevoimistelunomainen ja yllättävän fyysinen laji.

**Anssi 29**  
Fiilis tosi hyvä, oli todella mukavaa. Voisi käydä useamminkin, jos olisi tarjolla. Monille urheilijoille laji varmasti sopii, koska oman kehon tuntemus kehittyi.

**Kalle 32**  
Positiivinen fiilis, kun ei ollut mi-

tään odotuksia. Nähnyt laji ennalta naisten tekemänä, mutta nyt pääsi itse kokeilemaan. Kehon hallinta kehittyi. Tekisi mieli päästä kokeilemaan ja oppimaan lisää.

**Jari 52**  
Oli mykistävä yllätys, että keskiikäinen mieskin pystyy tekemään näitä liikkeitä. Ohjaaja oli pätevä, joka pystyi antamaan hyviä vinkkejä liikkeiden tekoon. Tankotanssintunti olisi hyvä lahjaidea esimerkiksi

50 vuotta täyttävälle miehelle.

**Jani 31**  
Todella vaativa laji, jossa motorinen taito joutui koetukselle. Ennakkoon luulin, että musiikkiin liittyvää esiintymistä. Kokeilusta jäi tosi hyvä mieli.

**Timo 42**  
Kipeän jalan, jutun teon sekä kuvaamisen ohessa ei päässyt niin paljon laji kokeilemaan kuin muu ryhmä. Laji oli enemmän voimiste-

lua kuin tanssimista. Se, joka pitää telinevoimistelusta, saattaa pitää myös tankotanssista. Laji omalta kohdalta kuuluu varmaan siihen kategoriaan, mihin jazzbalettikin, eli kiva oli kokeilla, mutta ehkä se jäi tähän yhteen kertaan omalta kohdalta. Sivusta seuraten ryhmälä oli tosi hauskaa. Ohjaaja oli innostava ja asianosaava. Eroottisuus, mitä tähän lajiin liitetään, niin sitä ei kyllä tämän ryhmän kanssa näkynyt.

## LIIKUNTAVINKKEJÄ

### Kahvakuula

Perinteinen venäläinen liikuntamuoto, kahvakuula, on levittäytynyt viime vuosina suomalaistenkin keskuuteen. Kahvakuula on entisaikojen voimamiesten harjoitusväline, joka on yllättävän monipuolinen liikuntaväline. Kahvakuulan avulla voi lisätä voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja tasapainoa. Kahvakuulajumppa soveltuu niin miehille kuin naisille. Kahvakuulalla tehtäviin liikkeisiin kannattaa tutustua ensiksi ohjatuissa ryhmissä, mutta liikkeiden opittua voi kahvakuulilla harjoitella myös itseksensä.

### Leikkipuistot myös aikuisille

Lapsiperheille niin tutut leikkipuistot antavat hyvät mahdollisuudet lihaskuntoharjoitteluun ja venyttelyyn myös aikuisille. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma ja Hengitysliitto Heli ovat tehneet aiheeseen liittyvän oppaan. Oppaassa on kuvat ohjeineen, jotka antavat vinkkejä, miten aikuinen voi toteuttaa monipuolisen liikuntaharjoittelun lähiliikuntapaikan leikkipuistossa. Opasta voi tilata KKI-ohjelmalta [www.kki.likes.fi](http://www.kki.likes.fi)

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

# Pyhän Olavin VII maraton

Savonlinnassa 23.-24.7.2011



## Lauantaina 23.7.2011 klo 14

- rullaluistelu 42 / 15 km
- sauvarullaluistelu 42 / 15 km
- skike-luistelu 42 / 15 km
- rullasuksi 42 / 15 km
- kickbike 42 / 15 km
- pyöräily 42 km (kuntoajo)

Reitit Savonlinnan länsipuolen hyväpintaisilla teillä



## Sunnuntaina 24.7.2011 klo 11

- Maraton 42 km
- 1/2 maraton
- 10 km
- Sauvakävely (ilman ajanottoa)

Kaupunkimaraton Savonlinnan upeissa rantamaisemissa

Ilmoittautuminen ja lisätiedot [www.savonlinnaseudunliikunta.fi](http://www.savonlinnaseudunliikunta.fi)  
Esitilaukset: [toimisto@savonlinnaseudunliikunta.fi](mailto:toimisto@savonlinnaseudunliikunta.fi) tai puh. 044 321 6389  
Ilmoittautumishinnat sarjoihin 10-45e / sis. huolto, ruoka, tuotekassi, T-paita

Saimaa



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

Teksti: Timo Reinikainen, kuva: Jani Siitonen

# KYMPILLÄ juoksukoulu



## Plastiikkakirurgia Selena Oy tarjoaa

### Kauneuskirurgiaa

- kasvojen muotoilua
- rintojen muotoilua
- vartalon muotoilua esim. rasvaimulla!

### Rintasyövän hoitoa mm. rintarekonstruktioita

### Korjaavaa kirurgiaa

### Suonikohjujen vaahtoruiskutusta



Ajanvaraus:  
Plastiikkakirurgi  
Helena Puonti  
Yhteyshenkilö  
Anneli Kettunen  
p. 040 826 6242

Terveystalo Savonlinna  
Kirkkokatu 7 B  
57100 Savonlinna

**Terveystalo**

[www.terveystalo.com](http://www.terveystalo.com)

Juokseminen ja erilaisiin juoksutapahtumiin osallistuminen on taas tullut muotiin. Monelle on tullut mieleen, että kyllä minäkin haluaisin kokea maratonin tai ainakin 1/2-maratonin, joillekin riittää että 10 km pystyy juoksemaan. Mutta miten pääsen alkuun ja miten pitää harjoitella, että nämä toiveet ja tavoitteet täyttyvät. Aloitamme tässä lehdessä Kympeillä kuntoon -juoksukoulu. Juoksukoulussa annamme harjoitusohjeet, jotka tähtäävät ensi kesän juoksutapahtumiin. Ohjelmat rakentuvat siten, että ne tähtäävät juoksutapahtumiin heinä-syyskuussa. Olet sitten menossa juoksemaan Mikkelin maraton 2.7., Pyhän Olavin maraton 24.7., Helsinki City maraton 20.8., Kuopio maraton 3.9. tai jotain muuta juoksutapahtumaa heinä-syyskuun aikana.

Juoksukoulun ohjaajana tulee toimimaan Etelä-Savon Liikunnalla työskentelevä liikunnanohjaaja Sami Huoman, joka on vetänyt erilaisia maraton-juoksukouluja 4 vuoden ajan. Samilla on ratajuoksijan tausta, mutta harrastusmielessä maraton on juostu jo kahden kertaan, ennätysten ollessa 3.12,56. Tavoitteena Samilla on päästä joskus juoksemaan ja kokeamaan New Yorkin maraton.

Juoksukoulussa ohjeet on tehty kolmen tasoille juoksijoille. 1. taso on sellaisille, jotka ovat vasta aloittamassa juoksu-harrasta-

mista ja joiden tavoite on 10 km:n tai 1/2-maratonin juokseminen. 2. taso on sopiva sellaisille, jotka ovat jo ennestään vähän juoksua harrastaneet, tavoitteena 1/2-maratonin juokseminen tai maratonin juokseminen lävitse. 3. taso on taas sellaisille, jotka ovat tottuneet aktiivisesti juoksemaan kuntoilumielessä, joilla on tavoitteena maratonilla alle 4 tunnin alitus. Ohjeet on tehty neljän viikon jaksoille ja ne tehdään kahden kertaan, eli juoksukoulun 8 viikon ohjeet löytyvät tämän lehden sivuilta. Neljän viikon jaksosta yksi viikko on ns. palauttava viikko, jolloin harjoitteet ovat huomattavasti kevyempiä. Juoksukoululaisten on syytä muistaa, että väliin todellakin tulee pitää kevyempi viikko harjoittelusta, jolloin keho palautuu ja samalla kehittyy. Ohjelmat rakentuvat siten, että aloittelijoille alussa on 2-3 harjoituskertaa, 2. tasolla harjoituksia on viikossa 3-4 harjoitusta ja 3. tasolla harjoituskertoja on 4-5.

### Miten lähteä liikkeelle

On syytä asettaa realistinen päämäärä mihin tähtää. Jos ei ole ennen juoksua tai kestävyysliikuntaa harrastanut, kannattaa miettiä, onko realistista lähteä tavoittelemaan maratonin läpi juoksemista. Mieluimmin laittaa tavoitteeksi 10 km:n yhtämittaisen juoksemisen tai 1/2-maratonin juoksemisen. Puoli vuotta on eh-

kä minimissään sellainen aika, minkä tarvitsee 1/2-maratonin tai maratonin valmistautumiseen. Puolen vuoden aikana alkaa jo kehossa tapahtua positiivisia terveydellisiä muutoksia, jotka edesauttavat tavoitteiden saavuttamista, huomauttaa Sami Huoman.

Monella ei-juosseella tai vähemmän juosseella alussa on intoa yleensä enemmän kuin keho antaa myöten. On syytä lähteä maltilla liikkeelle, sillä rauhalliset lenkit kehittävät kaikista parhaiten kuntoa. Alussa on tärkeää pitää syke mahdollisimman alhaalla. Vaarana on matalalla vauhdilla, että sykkeet pyörivät yli 150, jolloin ns. peruskestävyys ei pääse kehittymään. Varsinkin aloittelijoiden ohjelmassa on paljon juoksun ohessa kävelyä, jolloin saadaan sykkeet pidettyä aisoissa. Sykemittari on hyvä apuväline aloitteleville juoksijoille. Tottuneemmat juoksijat voivat juosta ilman sykemittariakin, mutta välillä heidänkin on syytä mitata omia sykkeitään lenkillä, kertoo Sami Huoman.

Tärkeää on myös juosta erilaisilla vauhteilla ja sykkeillä. Tottuneetkin juoksijat juoksevat monesti liikaa saman vauhtisia lenkkejä, tällöin ei tapahdu kehitystä. On tärkeää juosta hiljaa, on tärkeää juosta normaalia vauhtia ja on tärkeää juosta myös vauhdikkaasti. Tällöin pystymme parhaiten kehittämään itseämme. Voisi

# KUNTOON

## HARJOITUSOHJELMA 1: tavoite 10 km / 1/2 maraton

	VIKKO 1: keskiraskas	VIKKO 2: keskiraskas	VIKKO 3: raskas	VIKKO 4: palauttava
<b>Maanantai</b>				
<b>Tiistai</b> (Syketaso n. 65 % maksimista)	<b>Kevyt 40 min.</b> Lenkin alkun 10 min. reipasta kävelyä, jonka jälkeen juoksua tuntuman mukaan esim. 5 min. juoksua ja 5 min. kävelyä	<b>Kevyt 40 min.</b> Lenkin alkun 10 min. reipasta kävelyä, jonka jälkeen juoksua tuntuman mukaan esim. 5 min. juoksua ja 5 min. kävelyä	<b>Kevyt 40 min.</b> Lenkin alkun 10 min. reipasta kävelyä, jonka jälkeen juoksua tuntuman mukaan esim. 5 min. juoksua ja 5 min. kävelyä	<b>Kevyt 40 min.</b> Lenkin alkun 10 min. reipasta kävelyä, jonka jälkeen juoksua tuntuman mukaan esim. 5 min. juoksua ja 5 min. kävelyä
<b>Keskiviikko</b>				
<b>Torstai</b> (Syketaso n. 80 % maksimista)	<b>Juoksu 30 min.</b> Yhtäjaksoinen tasavauhtinen juoksu + hyvät venyttelyt	<b>Juoksu 30 min.</b> Yhtäjaksoinen tasavauhtinen juoksu + hyvät venyttelyt	<b>Juoksu 30 min. (VK)</b> Yhtäjaksoinen loppua kohden hieman kiihtyvä juoksu + hyvät venyttelyt	
<b>Perjantai</b>				
<b>Lauantai</b>				
<b>Sunnuntai</b> (Syketaso n. 60 % maksimista)	<b>Kevyt pitkä 60 min.</b> Tasavauhtinen juoksu / kävely hyvin matalalla sykkeellä. Lenkistä n. 1/3 juoksua ja 2/3 kävelyä	<b>Kevyt pitkä 60 min.</b> Tasavauhtinen juoksu / kävely hyvin matalalla sykkeellä. Lenkistä n. 1/3 juoksua ja 2/3 kävelyä	<b>Kevyt pitkä 60 min.</b> Tasavauhtinen juoksu / kävely hyvin matalalla sykkeellä. Lenkistä n. 1/3 juoksua ja 2/3 kävelyä	<b>Kevyt pitkä 90 min.</b> Reipasvauhtinen kävely

## HARJOITUSOHJELMA 2: tavoite 1/2 maraton / maraton

	VIKKO 1: keskiraskas	VIKKO 2: keskiraskas	VIKKO 3: raskas	VIKKO 4: palauttava
<b>Maanantai</b>				
<b>Tiistai</b> (Syketaso n. 70 % maksimista)	<b>Kevyt 40 min.</b> Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä	<b>Kevyt 30 min.</b> Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä	<b>Kevyt 30 min.</b> Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä	<b>Kevyt 30 min.</b> Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä
<b>Keskiviikko</b>				
<b>Torstai</b> (Syketaso n. 85 % maksimista)	<b>Vauhtikestävyys 30-40 min. = VK</b> 5 min. kevyttä juoksua + 5 min. reipasta juoksua. Sarja toistetaan 3-4 kertaa	<b>Vauhtikestävyys 30-40 min. = VK</b> 5 min. kevyttä juoksua + 5 min. reipasta juoksua. Sarja toistetaan 3-4 kertaa	<b>Vauhtikestävyys 40-50 min. = VK</b> 5 min. kevyttä juoksua + 5 min. reipasta juoksua. Sarja toistetaan 3-4 kertaa	<b>Vauhtileikkely 30-40 min. = VL</b> kevyttä juoksua jonka aikana 6x15 s. rento kiihdytys
<b>Perjantai</b>				
<b>Lauantai</b> (esim. kuntosalilla)	<b>Lihaskunto + venyttelyt 60 min.</b>		<b>Lihaskunto + venyttelyt 60 min.</b>	
<b>Sunnuntai</b> (Syketaso n. 65 % maksimista)	<b>Kevyt pitkä 60 min.</b> Tasavauhtinen juoksu / kävely hyvin matalalla sykkeellä. Lenkistä n. puolet juoksua ja puolet kävelyä	<b>Kevyt pitkä 75 min.</b> Tasavauhtinen juoksu / kävely hyvin matalalla sykkeellä. Lenkistä n. puolet juoksua ja puolet kävelyä	<b>Kevyt pitkä 75 min.</b> Tasavauhtinen juoksu / kävely hyvin matalalla sykkeellä. Lenkistä n. puolet juoksua ja puolet kävelyä	<b>Kevyt pitkä 90 min.</b> Tasavauhtinen juoksu / kävely hyvin matalalla sykkeellä. Lenkistä n. 1/3 juoksua ja 2/3 kävelyä

## HARJOITUSOHJELMA 3: tavoite maraton

	VIKKO 1: raskas	VIKKO 2: keskiraskas	VIKKO 3: raskas	VIKKO 4: palauttava
<b>Maanantai</b>				
<b>Tiistai</b> (Syketaso n. 70 % maksimista)	<b>Kevyt 45 min.</b> Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä	<b>Kevyt 40 min.</b> Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä	<b>Kevyt 50 min.</b> Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä	<b>Kevyt 45 min.</b> Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä
<b>Keskiviikko</b>	<b>Lihaskunto + venyttelyt 60 min.</b>		<b>Lihaskunto + venyttelyt 60 min.</b>	
<b>Torstai</b> (Syketaso n. 85 % maksimista)	<b>Vauhtikestävyys 40-50 min. = VK</b> 5 min. kevyttä juoksua + 5 min. reipasta juoksua. Sarja toistetaan 4-5 kertaa	<b>Vauhtikestävyys 15 min. kevyttä juoksua + 15 min. reipasta juoksua + 15 min. kevyttä juoksua</b> <b>Yhteensä 45 min.</b>	<b>Vauhtikestävyys 40-50 min. = VK</b> 5 min. kevyttä juoksua + 5 min. reipasta juoksua. Sarja toistetaan 4-5 kertaa	<b>Vauhtikestävyys 15 min. kevyttä juoksua + 15 min. reipasta juoksua + 15 min. kevyttä juoksua</b> <b>Yhteensä 45 min.</b>
<b>Perjantai</b>				
<b>Lauantai</b> (Syketaso n. 70 % maksimista, vedoissa saa nousta)	<b>Kevyt 30 min. + rennot kiihdytykset 6x15s.</b> Tasavauhtisen juoksun väliin rennoja vetoja. Vetojen väliin muutama min. palautusta	<b>Kevyt 30 min. + rennot kiihdytykset 6x15s.</b> Tasavauhtisen juoksun väliin rennoja vetoja. Vetojen väliin muutama min. palautusta	<b>Kevyt 30 min. + rennot kiihdytykset 6x15s.</b> Tasavauhtisen juoksun väliin rennoja vetoja. Vetojen väliin muutama min. palautusta	
<b>Sunnuntai</b> (Syketaso n. 65 % maksimista)	<b>Kevyt pitkä 60 min.</b> Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä	<b>Kevyt pitkä 75 min.</b> Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä	<b>Kevyt pitkä 75 min.</b> Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä	<b>Kevyt pitkä 90 min.</b> Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä

antaa esimerkiksi tällaiset ohjeet, että pitkällä lenkeillä kun yleensä juostaan kevyellä vauhdilla, niin silloin pitäisi pystyä laulamaan itseksensä. Normaali vauhtisilla lenkeillä pitäisi pystyä puhumaan ja vauhdikkaissa lenkeissä pitäisi puuskuuttaa. Jos puhutaan sykealueista samoissa, niin silloin sykkeet pitäisi olla kevyissä lenkeissä 110-130, normaali vauhtisissa 130-150 ja vauhdikkaissa 150-180. Sykkeet ovat jokaisella yksilölliset, joten näihin sykearvoihin ei voi täydellisesti luottaa ilman että on testattu omat raja-arvot, toteaa Sami Huoman

Kun on talvi tulossa juoksukelit ovat muuttumassa liukkaiksi. Harjoituksia voi korvata myös muulla liikunnalla. Pitkän lenkin voi tehdä myös esimerkiksi hiihtämällä, varsinkin piirellisellä hiihdolla. Myös uimahallissa vesijuoksu on hyvä harjoitus ja varsinkin silloin jos on tullut erilaisia rasitusvammoja, jotka estävät täysipainoisen juoksun. Tärkeää olisi, että kokonaan juoksua ei kuitenkaan talven aikana korvattaisi muilla liikuntamuodoilla, vaan vähintään kaksi kertaa olisi pystyttävä viikoittain

juoksemaan. Myös lihahuollosta kannattaa pitää huolta. Venyttelyt ja lihaskuntoliikkeet kuuluvat juoksijan arkeen siinä missä juokseminen, neuvoo Huoman.

### Vaatetus ja kengät

Kylmät ja liukkaat kelit vaativat myös oikeanlaiset varusteet. Asun talviaikana Sami Huoman neuvo käyttämään tuulenpitäviä ja vettähylkiviä asustetta. Hyvät kosteutta poistavat alusosat ovat ehdottomat talvella liikuttaessa ja tietenkin pipo päähän sekä käsineet käteen. Samin ohjeena on, että laittaa päälle mieluummin sen verran vaatetta, että ulos mennessä on pikkaisen viileä. Juostessa kuitenkin alkaa hiota ja lämpö nousee. Jos pukee liian paljon vaatetusta päälle, niin juoksu ei ole enää miellyttävää mörssissä vaatteissa, tällöin myös juoksun jälkeen on vaarana vilustuminen. Mieluummin lenkki sopivan vähäisellä vaatetuksella ja lenkin jälkeen lisää vaatetusta, ettei tule kylmä.

Juoksukengissä on tärkeää, että ne ovat sopivat. Jos kaapista löytyy 2-3 vuotta vanhat kengät,

niin silloin kannattaa varmasti mennä hankkimaan uudet juoksukengät. Kenkien vaimennus heikenee vuosien saatossa ja myös kenkien pito huoneen pohjen kovettumassa ja kuluessa. Talvella on tärkeää, että kengät ovat pitävät. Tavallisilla lenkkareilla talvella pärjää, mutta nykyisin on saatavilla talviolosuhteisiin tarkoitettuja nastallisia lenkkareita tai erillisiä nastoja, joita pystyy itse kiinnittämään lenkkareihin. Pito-ominaisuudet tällöin lisääntyvät huomattavasti, kertoo Sami Huoman.

Loppuun vielä Sami Huoman muistuttaa, että aloita maltilla ja realistisilla tavoitteilla. Tavoitteet ovat ensi kesänä, ei nyt talvella. Nyt harjoitellaan juoksemaan taloudellisesti, niin että tavoitteet kesällä täyttyvät.

Tammikuussa ilmestyvässä seuraavassa lehdessä on seuraavan 8 viikon ohjelmat. Ohjelmat löytyvät myös netistä [www.savonlinnaseudunliikunta.fi/sivuilta](http://www.savonlinnaseudunliikunta.fi/sivuilta), joilla myös lisää juoksemisesta ja harjoittelusta.



Teksti ja kuva: Erja Eliala

Tapio Mäkinen ja Tapio Laaksonen.

# Hassareilla on pallo hallussa

## Tanhuvaaran Urheiluopisto saa kiitosta senioriliikkujilta

– Liikkuminen todella kannattaa eikä ikäkään ole este, vakuuttavat helsinkiläiset seniorilentopalloilijat Tapio Mäkinen ja Tapio Laaksonen.

Lentopallo on vienyt kaksikosen verran tehokkaasti mukanaan, että yksi kerta viikossa lajia on liian vähän. Mäkinen ja Laaksonen kuuluvatkin helsinkiläiseen Hassarit ry:hyn, jonka jäsenet koostuvat kolmesti viikossa Kampin palvelutalon liikuntahallille lentopallotreeneihin. Porukassa alusta saakka mukana ollut 81-vuotias Mäkinen on yhdistyksen puheenjohtaja. Hän kertoo, että yhdistys perustettiin vuonna 1994 nimenomaan sitä varten, että lentopallosta kiinnostuneet henkilöt saavat riittävästi salivuoroja ja pääsevät pelaamaan. Tällä hetkellä Hassareissa on 60 jäsentä.

– Aktiivipelaajia on kerrallaan 20-30 henkilöä. Nuorimmat pelaajat ovat vielä työssäkäyviä ja pelaavat illalla. Vanhin on täyttänyt 83 vuotta. Harjoituksissa käy sekä miehiä että naisia.

Hassareiden perinteisiin kuuluu kerran vuodessa tehtävä viikon mittainen kuntoleiri Savonlinnaan Tanhuvaaran Urheiluopistolle. Tänä vuonna kurssi järjestettiin Aina parhaassa iässä -teemalla 1.-5.11. Mäkinen ja Laaksonen kehuvat Tanhuvaaran olosuhteita upeiksi.

– Lentopallo on aina pääroolissa ja pelaamme sitä kaksi kertaa päivässä. Lisäksi ohjelmaan kuuluu muun muassa jumppaa, uintia sekä ravintoon ja liikkumiseen liittyviä luentoja. Halutessaan porukan jäsenet voivat kokeilla erikoisempiakin lajeja, esimerkiksi revolveriammuntaa.

Laaksonen lisää, että Tanhuvaaraan tullaan joka vuosi, koska tilojen lisäksi palvelu on ensiluokkaista.

– Meille rätälöidään aina toiveidemme mukainen viikko. Sa-

– Liikkuminen todella kannattaa eikä ikäkään ole este, vakuuttavat helsinkiläiset seniorilentopalloilijat Tapio Mäkinen ja Tapio Laaksonen.

– Liikkuminen todella kannattaa eikä ikäkään ole este, vakuuttavat helsinkiläiset seniorilentopalloilijat Tapio Mäkinen ja Tapio Laaksonen.

– Liikkuminen todella kannattaa eikä ikäkään ole este, vakuuttavat helsinkiläiset seniorilentopalloilijat Tapio Mäkinen ja Tapio Laaksonen.

– Liikkuminen todella kannattaa eikä ikäkään ole este, vakuuttavat helsinkiläiset seniorilentopalloilijat Tapio Mäkinen ja Tapio Laaksonen.

– Liikkuminen todella kannattaa eikä ikäkään ole este, vakuuttavat helsinkiläiset seniorilentopalloilijat Tapio Mäkinen ja Tapio Laaksonen.

– Liikkuminen todella kannattaa eikä ikäkään ole este, vakuuttavat helsinkiläiset seniorilentopalloilijat Tapio Mäkinen ja Tapio Laaksonen.

– Liikkuminen todella kannattaa eikä ikäkään ole este, vakuuttavat helsinkiläiset seniorilentopalloilijat Tapio Mäkinen ja Tapio Laaksonen.

### Liike pitää terveenä

Mäkinen ja Laaksonen sanovat, että eläkkeelle jäämisen myötä oli luontevaa jatkaa liikkumista, joka oli jo aiemminkin ollut olennainen osa elämää. Mäkinen kertoo, että lapsena liikkuminen oli pitkälti hyötyliikkumista, sillä tuohon aikaan koulumatkat kuljettiin kävelen ja talvella hiihtäen. Hän löysi

varhain myös suunnistuksen, josta tuli vuosikymmeniksi mieluinen harrastus.

– Tietokirjoista luimme poikien kanssa, miten suunnistetaan. Innostuin lajista ja kävin myöhemmin muun muassa Jukolan Viessteissä.

Laaksonen puolestaan on pelannut lentopalloa aikaisemminkin. Lentopallon ohella Laaksonen innostui hieman alle kolmekymppisenä juoksemisesta. Lisäksi hän veti työelämässä ollessaan jumppa- ja kuntosaliryhmiä.

– Nyt lentopallo on tärkein liikuntaharrastukseni. Juokseminen on jäänyt, mutta käyn säännöllisesti saunakävelylenkeillä.

Mäkinen ja Laaksonen ovat hyvää mainosta liikunnan hyvää tekevälle vaikutuksille. Molemmat ovat osallistuneet ikäihmisten terveydentilaa koskeviin tutkimuksiin, joista saatu palaute kannustaa liikkumaan niin kauan kuin jalka nousee.

– Verenpaineet ja luustontihetydet ovat meillä kohdallaan. Samoin keuhkot ja sydän ovat hyvässä kunnossa.

Laaksonen sanoo, että ikä ei todellakaan ole este liikkumiselle. Vaikka ikä hidastaa, ei se estä kehittymistä.

– Lentopallossa huomaa hyvin, miten taidot kehittyvät vielä vanhemmallakin iällä. Itselläni ei ole kuitenkaan suuria liikunnallisia tavoitteita. Periaatteeni on, että liikkumalla hoidan terveyttäni, jotta minun ei tarvitse hoitaa sairautta.

Mäkinen on hieman huolissaan nykykuorten liikuntatottumuksista.

– Lapset ja nuoret eivät saa enää hyötyliikuntaa samassa määrin kuin ennen. Liikuntaan pitää kuitenkin kannustaa, sillä varhaisessa iässä opitut liikuntatottumukset siirtyvät usein myöhemmällekin iälle.

Teksti: Jani Siitonen, kuva: Jan Viljanen

# Kuinka Satu Tuomisto pitää itsensä kunnossa

Tavoitimme Satu Tuomiston aurinkotuolista istuskelemasta Kanarian saarilta, pilvettömän taivaan alta. Satu oli tuolloin työmatkalla Panos Emporion kuvauksissa. Kuten arvata saattaa, teimme haastattelun puhelimen välityksellä, sillä kiireistä Tuomistoa oli vaikea muutoin tavoittaa. Tarkoituksenamme oli kysyä Satulta, kuinka hän sovitaa hektiseen elämäntyyliinsä liikunnan, sillä tuleehan mallin huolehtia tiukasti omasta vartalostaan, jotta kurvit pysyvät kunnossa.

Satu Tuomisto on 24-vuotias Akaalta kotoisin oleva vuoden 2008 Miss Suomi. Tuomisto asustelee nykyisin Helsingissä. Hallitseva Tanssii tähtien kanssa -mestari tekee mallin töiden lisäksi juontokeikkoja sekä erilaisia PR-keikkoja. Satu on koulutukseltaan ylioppilasmerkonomi. Hän aikoo jatkaa kouluttautumista, kunhan on sen aika. Tällä hetkellä hänen panostuksensa on mallin urassa, ja työarkaa riittää niin, ettei koulunpenkillä istumiseen ole aikaa.

Satun harrastuksiin on kuulunut jo nuoresta lähtien tanssi.

Tanssitaidoista loistava taidon näyte on vuoden 2009 Tanssii tähtien kanssa -mestaruus. Nuorena tanssiharrastus oli enemänkin ryhmä-, disko- ja showtanssia, kuitenkin jo lukioiässä tanssiharrastus jäi hieman taka-alalle. Lukion lomassa harrastuksiin tuli mukaan niinkin "naisellinen laji" kuin nyrkkeily. Nyrkkeily oli todella mieleinen laji ja tätä harrastusta jatkuikin aina neljän vuoden ajan. Missiksi kruunaamisen jälkeen vuonna 2008 Satu joutui jättämään nyrkkeilyn, sillä "nenäposkella ei paljon mallin töitä tehdä", naurahtaa Tuomisto. Nykyisin liikunta koostuu lenkkeilystä, kuntosalista tai ohjatuista tanssitunneista. "Liikuntaharrastukseni tulee olla sellainen, ettei se sotke muiden aikatauluja ja, että pystyn toteuttamaan sen yksin tai milloin tahansa. Minullahan on yksi epäsäännöllisimmistä töistä mitä vaan voi olla", Tuomisto kertoo.

Ravinto on myös hyvin tärkeä osa-alue hyvän ulkonäön ylläpitämiseksi. "Tällä hetkellä kotioloissa ruokavalioni koostuu luomu-

tuotteista ja superfoodeista", hahmottelee Tuomisto. Terveellinen ja tasaisin väliajoin nautittu ruoka on Tuomistolle erittäin tärkeä pointti, josta hän pitää kiinni. "En kiellä itseltäni mitään, sillä olen huomannut, että jos ei kiellä itseltään mitään tiettyä, niin ei tule sellaisia houkutuskiakaa. Aika-ajoin sallin itselleni luomusuklaan ja luomukarkit, enkä koe sitä mitenkään pahana", Tuomisto toteaa. "Treenatessani tosi kovaa Miss Bikini -kisoja varten, noudatin todella kuralaisesti ruokavaliota", lisää Tuomisto. Hän ei siis arkielämässään kiduta itseään millään tiukalla ruokavaliolla, mutta pyrkii syömään terveellisesti ja ennen kaikkea luomuruokaa.

Viime keväänä Tuomisto päätti laittaa itsensä kuntoon. Hän loi tavoitteen, jolla saisi motivaatiota treeneihin ja itsensä kovaan kuntoon. Silloin tähtäimeksi asetettiin Miss Bikini America -kisa, jotka pidetään Miamiassa marraskuussa 2010. "Itse asiassa niinkään kisat eivät minua kiinnostaneet vaan se, että saan treenattua itseni hyvään kuntoon. Tuol-

loin tunsin, että oma-ammattitaitoni ei tule riittämään ja hankin itselleni personal trainerin, Janne Särämäkarin. Traineri toi uusia vinkkejä ja apua treeneihin", Tuomisto tunnustaa. "Särämäkarin mukaan tulo toi harjoitteluun ennen kaikkea säännöllisyyttä. Harjoitusten jakotus, sisältö ja aikataulus oli mietitty kellon tarkkaan. Minun ei tarvinnut muuta kuin noudattaa ohjeita, joten sellainen arpominen jäi pois, koska kaikki oli mietitty valmiiksi", kommentoi Tuomisto.

Miss Bikini America -kisa jäivät kuitenkin Satulta tällä haavaa väliin, sillä loistavan työsuorituksen toteutuessa Panos Emporion kanssa suunnitelmiin tuli muutos. "Totta kai minä jatkan treenaamista, mutta todellinen syy siihen, etten minä näihin kisoihin mennyt oli se, että minä tein sopimuksen Panos Emparion kanssa. He eivät halunneet, että osallistun niihin kisoihin. He eivät ihannoisi sitä vartalotyppiä mitä siinä kisassa haetaan. Joten niin kauan kuin minulla on Panos Emporion sopimus, niin minä en mietikään Miss Biki-



ni -kisoja", painottaa Tuomisto. Kuitenkin mahdollisesti tulevaisuudessa hän aikoo vielä haaveilla, liikunnalliseksi työtehtäväksi Tuomisto toteaa Tanssii tähtien kanssa -kilpailun. Kuitenkaan nykyisin ei tanssimiseen jää töiltä aikaa, vaikka mieluinen harrastus tanssi hänen mielestään onkin.

Tuomiston kauniin vartalon ylläpidon salaisuus on pitkäjänteisessä työssä. Hän ei käytä mitään suurempia "poppaskonsteja" tai raastavia dieettejä, vaan kaiken lähtökohdaksi on terveellinen ja monipuolinen ruokavalio. Hän kertoi syövänsä ennen kaikkea

luomutuotteita ja superfoodeja (suomeksi; super-ruoka tarkoittaa ruoka-ainetta, jolla on erityisen hyvä ravitsemusarvo, mm. karpalo, mustaherukka tai mustikka on sellaisia). Tärkeänä osana hyvän kunnon ylläpitämiseksi on tietysti myös säännöllinen liikunta. Näistä perusasioistahan se hyvän terveyden ylläpito löytyy meille jokaiselle. Monesti kuitenkin tulee tuodittauduttua ajatukseen, ettei minulla vain ole aikaa liikunnalle. Kuitenkin meille jokaiselle löytyy aikaa myös liikunnalle, jos todella näkee asian tärkeäksi. Ajan järjestämisen tehokkeinona voi käyttää Tuomiston tavoin esimerkiksi personal traineria. Personal trainerit ovat todellisia liikunnan ammattilaisia. Heidän avustuksellaan voi räätälöidä juuri sinulle sopivan ajankohdan sekä rytmituksen töiden ja muiden askareiden lomaan. Kaiken takanaan on aina oma asenne ja tahito. Jos todella tahdot tehdä kuntosi eteen jotakin, niin silloin sitä aikaa löytyy, myös liikunnalle.

Teksti: Jani Siitonen

# VESILIIKUNTA - teholiikunnasta mielihyvään

Syksyn saapuessa ja kelien viiletyksessä halu liikkumiseen kasvaa. Kesän grillailut ja herkut painavat mielestä. Ajatus paremmasta kunnosta ja hoikemmasta vartalosta siintää silmissä. Kuitenkin uloslähtö voi olla jopa masentavaa, maassa on loskaa ja vettä tihkuttaa, ei juuri houkuttele. Loistava vaihtoehto on pakata uikkarit sekä pyyhe reppuun ja suunnistaa lähimmälle uimahallille. Siellä odottaa mieluisa trooppinen ilmasto ja mukavan lämmin uima-allas saunastoineen, siis selkeä piristys syyspäivään.

Tutustuin Lappeenrannan liikuntatoimeen ja haastattelin uinnin sekä vesivoimistelun asiantuntijaa, Lappeenrannan kaupungin liikunnanohjaaja Kati Koivukangasta. Koivukangas kertoi vesiliikunnan monipuolisuudesta ja la-

jeista, joita vedessä voi harrastaa pelkän pulikoinnin lisäksi.

## Vedestä on moneksi

Vesi on hyvin monipuolinen ja tarvittaessa hyvin haastava elementti. Vesiliikunnan voi ottaa rentouttavana lillutteluna tai tehokkaana vesitreeninä. Harjoittelu vedessä soveltuu niin nivelvaurioille kuin nivelkivertämisille kuin kovempikuntoisillekin treenaajille. "Ja mikä parasta niin samassa altaassa voi polskia vaikka koko perheen voimin aina vauvasta vaariin", Koivukangas kertoo.

Tunnetuin vesiliikuntamuoto on kaikkien tuntema uinti. Uudessa kehon lihakset työskentelevät monipuolisesti niveliä kuormittamatta. Lajina se sopii erinomaisesti kaikille uimataidon omaaville liikkujille ikäluokasta riippu-

matta. Uudessa työskentelee paljon lihaksia yhtä aikaa, joten energian kulutus on tehokasta. Nivelystävyydestä johtuen uinti on myös mitä mainioin painonhallintaan soveltuva liikuntamuoto. Halutessaan uinnista saa todella tehokkaan harjoitusmuodon.

Suureen suosioon vesiliikunnasta on noussut myös vesijuoksu. Vesijuoksussa vyötärön ympärille laitetaan kelluttava juoksuvyö, joka pitää "juoksijaa" pinnalla. Kelluttavan vyön ansiosta juoksu vedessä on mahdollista ilman uintiliikkeitä, näin harjoitus sopii loistavasti kuntoilumuodoksi kaikille vedessä viihtyville. Nykyisin suureen suosioon on noussut myös vesijuoksu ilman vyötä, eli kun juoksetekniikan hallitsee, voi kovenataa treeniä ottamalla vyön pois. Tarvittaessa vesijuok-

susta saa lisäksi todella tehokkaan aerobista kuntoa kohottavan treenin esimerkiksi intervallityylisessä treenissä.

Nykyisin uimahalleista löytyy mitä monipuolisimpia vedessä tapahtuvia ryhmäliikuntatunteja. Tutuin ryhmäliikuntatunti on vesivoimistelu, joka nimensä mukaisesti on jumppaa vedessä eri liikkein. Vesijumppassa useasti jalat yltävät altaan pohjaan ja musiikki siivittää tuntien kulkua. Vesi antaa hyvin liikkeissä vastusta ja jokainen voi omalla liikkeiden rytmityksellä säädellä liikkeiden tehoa. Tästä tehokkaampi muoto on syväallasjumppa, joka nimensä mukaisesti tapahtuu syvässä vedessä. Apuna jumppassa voi olla juoksuvyö, mutta kovimman tehon jumppasta saa irti, jos jumppaa ilman vyötä. Hydrobic on vesivoi-

mistelua tehokkaampi kuntoilu-muoto. Se on koulutetun ohjaajan ohjaamaa ja reippaan musiikin tahdittamaa aerobista vedessä.

Mukana jumppassa voi käyttää myös erilaisia apuvälineitä, muun muassa lötköpötköjä, hymynaamoja, lautasia yms. välineistöä. Trendikkäimpiä vesivoimistelutunteja ovat muun muassa vesispinning, jolloin vedessä ajetaan spinning-pyörällä, ja Aqua gymstick, eli jumppassa on mukana Gymstick.

## SuomiNaiset seikkailevat Lappeenrannassa

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma on valtakunnallinen ministeriöiden rahoittama toimintaohjelma. Sen tavoitteena on innostaa yli 40-vuotiaita säännöllisen liikunnan pariin ja luoda eri puolille Suomea helposti lähestyttäviä liikuntapalveluja. (www.kki.likes.fi)

Yleisemmin tunnetaan SuomiNaiset seikkailee, Kunnossa Kaiken ikää (KKI) luoma liikuntaohjelma. Nykyisin ohjelma on suunnattu myös naisille ja mm. Lappeenrannan liikuntatoimi toteuttaa toimintaa myös SuomiNaisille. SuomiNaisten liikuntaryhmä on ollut erittäin suosittu Lappeenrannan naisten keskuudessa. Ryhmät ovat ns. matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, joissa tutustutaan monipuolisesti erilaisiin liikuntamuotoihin ja lajeihin. Tavoitteena on löytää jokaiselle mielenkiintoinen laji, ja alkuun jokainen voi lähteä mukaan aina omalla tasollaan. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, jolloin liikutaan tutuimpien lajien parissa, esimerkiksi yleisurheilun, jumppien ja syväallasjumppien merkeissä. Lisäksi kerran kuukaudessa naiset pääsevät kokeilemaan vähän erilaisempia liikuntamuotoja, kuten marraskuussa jolloin sukeltaaan Zumban saloihin. Tämän syksyn ryhmät ovat täynnä, mutta seuraava startti ryhmälle on heti vuodenvaihteesta jälkeen. Lisätietoja aiheesta löytyy mm. Lappeenran-

nan liikuntatoimen nettisivuilta.

SuomiNaiset seikkailee monessa muussakin kaupungissa kuin Lappeenrannassa. Kannattaakin tutustua paikallisten toimijoiden tarjoamiin SuomiNaisten liikuntaryhmiin.

## Runoilijan oma kokemus syväallasjumppasta

Sain kunnian ja ainutkertaisen mahdollisuuden kokeilla käytännössä syväallasjumppaa, kera SuomiNaisten. Puin ylleni ns. ammattilaisten vesijuoksuvyön, joka on hieman tavallista juoksuvyötä kapeampi, jolloin vyön ns. noste jää pienemmäksi ja näin joutuu tekemään hieman enemmän uintiliikkeitä pinnalla pysyäkseen. Vesijumppasta minulla on kokemuksia opiskeluaikojalta Tanhuvuorasta, joten vastaavanlaisen höykytyksen on ollut joutunutkaan liki kymmeneen vuoteen.

Kokemuksena jumppa oli positiivinen ja voin kertoa, että myös rankka sellainen. Vettäkin tuli nieltä varmaan joitakin litroja happea haukkoessaan. Tehoja tuli välillä jopa vähentää, sillä ohjaajan tahdissa ei jumppaa ainakaan minun kunnollani olisi pystynyt läpi vetämään. Vesivoimistelun hyvä puoli onkin se, että itse voi säädellä omalla liiketahdillaan tehtävän työn vastusta. Koko kroppa saa todella monipuolisesti harjoitusta ja maitohappojakin pääsee maistelemaan. Tunnin kesto oli 40 minuuttia, mikä oli aivan maksimipituus tällä tahdilla. Kuitenkin oli mukava huomata treenin jälkeen, että esimerkiksi kuntosaliharjoitteluun verrattuna lihaksistoon ei jäänyt ns. jumin tunnetta, vaan sellainen tasaisen raukeita fiilis.

Vesijumppa ja hydrobic mielestään useasti äijien kesken naisten puuhasteluksi, mutta toisin on. Ainakin syväallasjumppa on todella tehokas treeni ja soveltuu myös miehille. Joten ei muuta kuin: Isännät simmarit jalkaan ja rohkea hyppy naisten sekaan altaaseen!



Lappeenrannan SuomiNaiset syväallasjumppassa, kera hymynaamojen.