

”Vartalo ei ole temppeli vaan kulkuneuvo”

- Puolet suomalaisista liikkuu liian vähän, joka viides ei liiku lainkaan. Ylipainoisia on joka toinen.
- Liikkumattomuudesta kirjan kirjoittaneen Kukka Laakson mukaan suomalaisilta puuttuu yhä oikeaa tietoa ravitsemuksesta ja liikunnasta.

Katja Kärki

● Kahvakuulavalmentaja **Kukka Laakso** näyttää kuvissa juuri sellaiselta reippaalta, hyväkuntoiselta ja iloiselta fitness-kaunottarelta, jollainen minäkin haluaisin olla, jos vain viitsisin nousta sohvalta. Siksi onkin lohdullista kuulla, ettei Laakso oikeasti olekaan sellainen. Parikymppiseksi saakka hän inhosi ja vältteli liikuntaa. Joukkuelajit olivat kauhistus, juokseminen myrkyä. Hän oli valmis vaikka teeskentelemään pyörtynyttä välttyäkseen liikunnalta.

—Olen treenannut nyt 15 vuotta, mutta en edelleenkään koe olevani liikunnallinen. Olen tehnyt itsensäni sellaisen, koska voin paremmin kun liikun, Laakso sanoo nyt.

KUKAPA OLISIKAAN parempi puhumaan suomalaisten liikkumattomuusongelmasta kuin entinen liikkumaton. Laakso on kirjoittanut aiheesta kirjan, joka on juuri ilmestynyt kauppojen hyllyille. *Nouse ylös!* on Laakson toinen kuntokirja.

Kylmä fakta on, että joka toinen suomalainen on ylipainoinen. Liavia on joka viides. Johtuuko tämä siitä, että suomalaisilla ei vain ole tarpeeksi itsekuria?

—En usko perseellepotkimispuheisiin enkä siihen, että ihmistä käsketään ottamaan itseään niskasta kiinni. Sellainen ei saa aikaan mitään pysyvää. Kukaan ei pysty pitämään itseään niskasta loppu-elämänsä, sanoo Laakso.

Hän ei myöskään usko puheisiin, joiden mukaan ihminen olisi pohjimmiltaan mukavuudenhaluinen ja laiska.

—Uskon, että ihminen on pohjimmiltaan liikkuvainen olento. Keho on käyttöä varten. Itse pidän vartaloa enemmän kulkuneuvona kuin temppelinä. Ja jos tämä kulkuneuvo voi hyvin, se yleensä myös näyttää hyvältä.

Suomalaiset peittävät liikkuvaisen olentonsa taitavasti, sillä puolet suomalaisista liikkuu tervey-

KUKA

Kukka Laakso

- Syntynyt 1979.
- Asuu Turussa.
- Koulutukseltaan medianaomi.
- Hyvinvointialan yrittäjä, kolumnisti ja bloggari.
- Kahvakuulan amatööriön maailmanmestari vuodelta 2009.
- Julkaisi juuri kirjan *Nouse ylös!* Toimistotyöläisen kuntokirja (kustantaja Kauppa-kamari).

LAAKSON MOTTO

”Elämässä pitää hikoilla ja rakastaa.”

📞 www.kukkalaakso.com

tensä kannalta liian vähän. Joka viides ei liiku lainkaan.

Mitä Laakso sanoisi heille, joiden elämään liikunta ei kuulu lainkaan?

—Sanoisin, että heillä menee paljon hukkaan. Kokeile. Kokeilemalla et menetä mitään, mutta voit saada paljon.

LAAKSON MUKAAN suomalaisilla ei kaikesta tietotulvasta ja televisi-on laihdutusohjelmista huolimatta ole tarpeeksi oikeaa tietoa ratkaisujensa perustaksi.

—Tieto on pirstaleista ja mainontakeskeistä. Esimerkiksi se, että muroja kutsutaan fitness-muroiksi, ei tee niistä terveellisiä.

Ravitsemuksessa ja liikkumisessa tarjotaan koko ajan jotakin uutta. Kuntokeskusten ohjelmat pursuilevat jos jonkinlaisia jumbpia. Allijumbppahumppia, sanoo Laakso.

—Se, että kaiken pitää olla kivaa, peittää varsinaisen tavoitteen. Jos tavoitteena on laihtua ja kiinteytyä, ei se tapahdu kiinteyttäväs-

sä jumpassa vaan kasvattamalla lihasta.

MUTTA MITEN IHMEESSÄ boheemista taidealan opiskelijasta kuoriutui tämä kahvakuulavalmentaja, joka puhuu ja kirjoittaa liikkumisen puolesta?

Laakso löysi itsestään jotakin aivan uutta 1990-luvun lopussa turkkilaisen kehonrakentajan pitämällä itäheisläisellä salilla. Hän löysi fyysisyytensä.

—Se oli elämää muuttava kokemus. Kahvakuulan löytäminen oli toinen. Se oli ensimmäinen suuri liikunnallinen intohimoni. Kahvakuulassa vetosi liikkeen suuruus ja yllätys siitä, että minäkin voin olla liikunnallisessa asiassa hyvä!

Laakso oli ensimmäinen suomalaisnainen, joka kilpaili kahvakuulassa kansainvälisellä tasolla. Uran huipentuma oli amatööriön maailmanmestaruus vuonna 2009.

Kahvakuulapioneeriksi tituleeratun Laakson kasvat koristivat monia naistenlehtiä.

—Nyt laji on Suomessa mennyt niin paljon eteenpäin, että en pärjäisi enää kenellekään. Oli helppoa olla paras, kun oli ensimmäinen ja ainoa, Laakso nauraa.

SUHDE KAHVAKUULAAN on pysynyt lämpimänä ja läheisenä, vaikka oma harjoittelu onkin jäänyt vähemmälle.

—Suosittelen kahvakuulaa vahvasti etenkin naisille. On hienoa nähdä se ilo, joka silmiin syntyy, kun ymmärtää miten vahva voi oikeasti olla.

Laakso onkin sitä mieltä, että liikkuminen ei edellytä liikunnallisuutta. Se edellyttää vain sitä, että päättää lähteä liikkeelle. Se edellyttää omien luulojen hylkäämistä.

—Etenkin moni nainen pitää itseään liikunnallisesti lahjattomana. Se käsitys on väärä. Naiset ovat myös vahvempia kuin luulevat.

ISTUMISEN VAAROISTA puhutaan paljon, mutta pelkkä puhe ei saa ketään nousemaan ylös. Kukka



NANA SIMELIUS

HYVINVOINTIALAN yrittäjän Kukka Laakson mielestä suomalaisilta puuttuu voimaa. Vain vahva keho kestää jatkuvaa istumista. Siksi tarvitaan kunnon voimaharjoittelua.

Inspiraatio, jota ei koskaan tullut

KOMMENTTI

Katja Kärki
@lannenmedia.fi



Olen käynyt pumpissa, balancessa, astangassa, pilateksessa, zumbassa ja afrossa. Olen käynyt salilla ja saunakävelyllä. Olen kokeillut lähes kaikkea paitsi kansantanssia, mutta onnea en ole löytänyt mistään.

Ongelma piilee siinä, että olen nimenomaan käväissyt harrastamassa eri liikuntamuotoja, piipahantanut epämurkuvuusalueen liepeillä ja kääntynyt äkkiä takaisin.

Kerta viikossa ei vain kerta kaikkiaan riitä ylläpitämään tietokoneen ääressä köyristyvän selän kuntoa – ei ainakaan, jos ajan käyttää heiluttelemalla kiloisia puntteja peilin edessä.

OLEN ODOTTANUT, että jokin liikuntamuoto tuntuisi yhtäkkiä niin omalta, että en malttaisi lopettaa sen tekemistä. Olen odottanut sitä järjestyttävää inspiraatiota, joka sais minut kirmaamaan innosta pukea salille päivä toisen jälkeen.

Inspiraatiota saa odottaa vaikka lopun elämänsä, sanoo hyvinvointivalmentaja **Kukka Laakso**. Hän on oikeassa, minäkin olen odottanut sitä jo yli kymmenen vuotta.

Laakso ehdottaa, että liikuntaan voisi suhtautua vähemmällä tunteella, viileästi. Päätän tehdä niin. Totuus on, että mieltäni lämmitää eniten, kun makaan sohvalla ja katson, kun joku muu hikoilee televisiossa.

ILLALLA SALILLA tempaisen kaikkiin laitteisiin sellaiset kilomäärät, että selviydyn juuri ja juuri kunni-alla. Pahalta tuntuu ja hikeä pukkaa, enkä ehdi edes lukemaan yhtään naistenlehteä! Alan kuitenkin ymmärtää, mitä Laakso tarkoittaa.

Yksinäinen voimaharjoittelu ei ole kivaa, eikä sillä ole edes hienoa englanninkielistä nimeä, mutta päätän silti valita sen. Haluan olla vahvempi, jotta jaksan arjessa. Jos alan joskus rakastaa puntteja, se on sitten pelkkää bonusta.

On suuri merkitys, mitä tekee työpäivän jälkeen. Jatkaako istumista vai tekeekö jotakin muuta?

Tunnen surua siitä, kun ihmiset eivät arvosta tervettä kehoaan ja mahdollisuutta liikkua.