

# Sohvalta himoliikkujaksi

ELINA JÄNTTI KUVAT MILKA ALANEN, VUOKKO SALO

Jotkut jaksavat lähteä liikkeelle, vaikka olisi kylmä ja pimeä. Pysyvän kuntoilukipinän sytyttää sporttinen ystävä tai laji, joka todella kolahtaa.

## NINAN VINKIT:

### NÄIN LÖYDÄT KIPINÄN

**1** Kokeile rohkeasti erilaisia lajeja, jotta löydät oman juttusi. Monissa seuroissa ja harrastuksissa ensimmäinen tutustumiskerta on ilmainen.

**2** Älä muistele koulun liikuntakokemuksia – aikuisurheilussa on erilainen, kiva ja rento ote, kukaan ei ole vakavissaan. Telinevoimistelussakaan ei tarvitse olla notkea, vaan sitä voi korvata rohkeudella ja vauhdilla.

**3** Urheiluseuroissa on monenlaista toimintaa myös aikuisille. Valikoimaa löytyy yleisurheilukouluista taitoluisteluryhmiin.

## ”Löysin lapsuuden lempilajin”

**K**iiltävän siniseen jumppa-asuun pukeutunut pikkutyttö juoksee letit viuhuen hyppimään voltteja trampoliinilta. Vieressä

**Nina Pitkänen, 29**, tarttuu eritasanojapuhin ja kiepauttaa itsensä ketterästi riman päälle. Mustiin trikoisiin ilmestyvät valkoiset magnesium-läikät, kun Nina pyörittelee vartaloaan nojapuulla.

Temput näyttävät yhtä vaivattomalta kuin lettipäisen tytön touhut, vaikka Nina ei uskonutkaan oppivansa niitä uudelleen lapsuuden jälkeen. Harjoittelu Voimisteluseura Helsingin aikuisporukassa on kuitenkin tuottanut tulosta. Kiepin ja kiintopyörähdysten lisäksi Nina hallitsee jo vaikeampiakin juttuja, kuten lentokuperkeikan. Uusin trampoliinitempu on volttti eteenpäin suorin vartaloin.

– On hienoa, että aikuisenakin kroppa taipuu tällaiseen.

### Kehon uusi muoto

Nina löysi aikuistelinevoimistelun vuosi sitten. Vanhan työkaverin kanssa tuli puheeksi, että molemmat naiset olivat harrastaneet telinevoimistelua lapsena. Nina ajatteli, että olisipa mahtavaa vielä kokeilla, miltä kuperkeikat ja kärrynpyörät tuntuisivat.

Aluksi uudelleen viritetty harrastus tosiaan tuntui – ihan joka puolella kehoa.

– Ensimmäisten kuukausien ajan joka ikinen lihas oli kipeänä. Telinevoimistelu on kokonaisvaltaista: erityisesti töihin joutuvat kädet, ylä- ja keskivartalo.

Akrobaattisia liikkeitä taiteillessa joutuu tottumaan pieneen kipuun. Mustelmia ja venähdyksiä vakavampia juttuja Ninalle ei silti ole sattunut. Harjoitukset eivät ole pelkkää akrobatiaa, vaan niissä tehdään myös lihaskuntoharjoituksia ja kehonhuoltoa.

Aiemmin Nina haaveili maratonista, mutta polvet kipeytyivät lenkkeillessä. Telinevoimistelun myötä jalkojen pienet lihakset ovat kuitenkin voimistuneet niin

paljon, että viime kesänä Nina pinkaisi Tukholman maratonin. Voimistelun myötä keho on myös muotoutunut ja ryhti parantunut.

– Kiva niin! Ennen pelkäsin, että urheiluintoni laantuu kokonaan.

### Voimisteluun ei kyllästy

Nina ei ole koskaan ollut mikään sohvaperuna. Hän on lenkkeillyt satunnaisesti ja kokeillut kuntonyrkkeilyä, karatea, pilatesta ja astangajoogaa, mutta mikään ei ole imaussut täysin mukaansa.

– Kyllästyin lajeihin aina yhden kauden jälkeen.

Telinevoimistelun Nina aloitti ensimmäisen kerran 11-vuotiaana. Harjoituksia oli pian kolmet viikossa, ja viikonloput kuluivat kisoissa. Kaksi vuotta myöhemmin Nina lopetti, sillä harrastus vei liikaa aikaa kavereilta. Kiepin lajiin jäi silti kytämään.

Nina uskoo, että tällä kertaa kuntoiluinto säilyy pitkään.

## ”Telineissä voi jatkuvasti oppia uusia temppuja.”

– Aiemmin kokeilemani lajit eivät olleet tarpeeksi haastavia. Kuntonyrkkeilyssä ei edetty mihinkään, ja jooga oli liian rauhallista. Telineissä kiehtoo se, että voi oppia jatkuvasti uusia temppuja ja koetella kropan rajoja.

Myöhäissyksyn ilta on musta ja märkä, kun Nina taivuttaa itsensä vielä siltakaatoon. Harjoituksia on kahtena iltana viikossa, ne kestävät lähes kaksi tuntia ja loppuvat iltakymmenen aikaan. Miten voimistelusalille jaksaa raahautua illasta toiseen?

– Kun löytää riittävän kiinnostavan lajin, ei halua jättää harjoituksia mistään hinnasta väliin.

**Nina Pitkänen yllättyi iloisesti joka kerta, kun oppii tempun. ”Mukavassa aikuisporukassa on myös rentoa harrastaa.”**

>>

Kukka Laakso jäi koukkuun kahvakuuliin. "En ole koskaan ollut näin hyvässä kunnossa."



## KUKKAN VINKIT:

### NÄIN SYTYT KUNTOILUUN

**1** Mieti, mihin oikeasti haluat käyttää aikaasi. Jos nautit kuntoilusta ja haluat hyvän olon, listaa ylös seikat, miten voisit kuntoilla vielä enemmän.

**2** Älä mieti liikaa, vaan lähde liikkumaan. Liika sallivuus aiheuttaa laiskuutta. Motivaatio on tahdosta ja päättävyydestä kiinni.

**3** Moni uostelee turhaan ja menee ryhmätunneilla takariviin. Mokailua ei tarvitse pelätä, kukaan ei rankaise siitä.

kuntosalilla lähinnä laihduttaakseen ja saadakseen istumatyössä jumiutuneisiin lihaksiin liikettä.

### Tempauksia olohuoneessa

Kukka tutustui kahvakuula-harjoitteluun viisi vuotta sitten miesystävänsä kautta. Kun mies lähti, Kukka osti itselleen kuulia netistä ja huomasi nostelevansa niitä kotona yhä tiiviimmin. Töiden jälkeen hän haki tyttärensä päiväkodista, laittoi pyykit pyörimään, teki kahvakuulasarjan, laittoi ruuan tulemaan, teki toisen sarjan, ripusti pyykit ja teki kolmannen sarjan.

Kukan aloittaessa harrastusta kahvakuulilla ei voinut harjoitella ammattiohjauksessa. Kukka löysi netistä treenivideoita ja pienen suomalaisen porukan, jonka kanssa hän kävi treeneissä ja leirillä.

Pian Kukka halusi kokeilla kilpailemista. Ensimmäisiin kisoihinsa hän lähti kovalla tahdolla – ja valmistautui vuoroonsa itkemällä.

– Jännitti niin hirveästi. En ole aikaisemmin kilpaillut missään ja olen joutunut opettelemaan suoritukseen keskittymisen.

Kukasta on vaikea selittää, miksi hän on mennyt lajissa niin vimmalla eteenpäin.

– Eihän urheilussa oikein ole järkeä. Tämä on fyysisesti raskasta, hakkaan samoja liikkeitä yksin ja valmentaja neuvoo meilillä.

Hienointa on kuitenkin tunne, että elämässä on nyt jokin asia, johon löytyy intohimoa.

– On mahtavaa tietää, että on tosi hyvä jossakin – ja että koko ajan voi kehittyä.

Rautakuulan tempomisesta on tullut trendilaji. Kukan ei ole vaikea keksiä selitystä, miksi.

– Kuntosalilla treenataan kerralla yhtä lihasryhmää, mikä ei haasta ihmistä. Kahvakuulan kanssa töihin joutuu koko keho.

Koordinaatiota ja notkeuttakin tarvitaan. Vaadittavaa tekniikkaa valaisee Kukan kokemus lajin ohjaamisesta: lihaksikkaat bodarimiehet eivät välttämättä hallitse kuulan käsittelyä. Sen sijaan keski-ikäinen nainen, joka on harrastanut nuorena voimistelua tai tanssia, saattaa oppia kuulan kiskonnan paljon helpommin.

## ”On mahtavaa olla tosi hyvä”

Keltainen kuula näyttää painavalta kuin siirtolohkare. **Kukka Laakso**, 31, heilauttaa 16-kiloisen mötikän yhdellä kädellä päänsä ylle kerta toisensa jälkeen.

Lihaksikkaista hartioista voisi luulla, että Kukka on temponut rautaa koko pienen ikänsä. Näin ei kuitenkaan ole: muutama vuosi sitten Kukka oli satunnainen kuntosalikävijä. Nyt hän on kahvakuularheilun naisten amatöörisarjan maailmanmestari ja opettaa

## Vielä teininä Kukka inhosi urheilua.

lajia työksensä. Kuulien myötä sai jäädä päivätyö mainostoimiston copywriterina.

Miten kuntoiluun voi hurahtaa

tuolla tavalla?

– Tämä on puhtaasti taitolaji. Kehonhallinta ratkaisee, ei voima. Isoissa liikkeissä on keskityttävä siihen, miten kropan osat työskentelevät yhdessä.

– Kun aloin treenata, jäin koukkuun siihen, että opin tekemään haastavia liikkeitä. Myös ulkonäköni muuttui nopeasti atleettiseksi.

Vielä teininä Kukka inhosi urheilua ja esitti koulun liikuntatunneilla pyörtynyttä, ettei tarvitsisi osallistua. Aikuisena hän kävi

## ”Lyöttäydyin urheiluhullun seuraan”

Metsän keskeltä kuuluu naurunräkätys. Musta ja pinkki pipo pomppivat eteenpäin, kun **Minna "Minttu" Ventoniemi**, 43, ja **Outi Moberg**, 45, askeltavat pururadalla vierekkäin. Outi huutelee espanjanvesikoiraansa Figoa, ja Minttu ehdottaa spurttia Hyvinkään Sveitsin mäkihyppymontun portaissa.

Vuosi sitten Outi lenkkeili yksin eri maisemissa. Samaan aikaan Minttu makasi kotona sohvalla.

Naiset olivat ystävyestyneet poikiensa koripalloharjoituksissa ja tapasivat toisiaan kentän laidalla. Minttu ihmetteli, kun Outi kertoi taas kerran käyneensä pumpissa ja spinningissä tai kirmasi polkien harjoitusten ajaksi lenkille.

Salaa Minttu haaveili, että sama karpänen puraisisi häntäkin. Nuorena hän oli himokuntoilija, mutta perheen myötä liikkuminen jäi.

– Oli perinteiset tekosyyt: ei muka ehti ja niin edelleen. Ei ollut motivaatiota liikkua. Paino nousi, vaikka laihduttelin eri dieeteillä monia kertoja, Minttu kertoo.

Viime talven laskettelureissulla Minttu huomasi olevansa niin tuhdissa kunnossa, ettei kumartuessaan saanut happea. Hän päätti, että oli aika toteuttaa haave liikunnallisesta elämästä. Mutta se ei tapahtuisi ilman Outia.

### Tsemppiraportti tekstarilla

Koripallokentän laidalla käytiin viime talvena lyhyt keskustelu:

– Hei Outi, voitaisko ruveta liikkumaan yhdessä? Minttu kysyy.

– Ruvetaan vaan, Outi vastaa.

Siitä se sitten lähti.

Minttu halusi runsaslumisen talven kunniaksi hiihtämään, ja Outi liittyi seuraan. Kevättalven aikana Minttu lykki laduilla 500 kilometriä – vaikka oli aloittaessaan täysin rapakuntoinen ja 20 kiloa painavampi.

– Hiihto on ylipainoisellekin loistava laji. Voi tassutella vaikka kävelyvauhtia, jos ei muuten jaksa. Kuntoni kohosi hiihtämällä tosi nopeasti, ja se innosti jatkamaan.

Vaikka Outi on jumpannut vuosia ja Minttu lähti liikkeelle lähes nollasta, yhteisen tahdin löytämisessä ei ole ollut ongelmia. Hiihto oli Outille uusi juttu, eikä hengästymiseen tarvittu hirmuvauhtia. Kevästä syksyyn naiset ovat käyneet koiralenteilla, pyöräilleet, uineet ja vesijuosleet. Uusin villitys on afrotanssi.

Outi on Mintulle sporttinen esikuva. Minttu taas on Outille arvokasta keskustelu- ja hulluttelu-seuraa.

Naiset käyvät liikkumassa myös itseksensä, ja toisinaan ystävälle lähtee vitsikäs tsemppiraportti.

– Saatan viestittää Mintulle: ”Kävin jumpassa”, johon hän vastaa: ”Minä en. Hyvä sinä, huono minä”, Outi sanoo nauraen.

Jos Minttu ei ennen löytänyt kuntoilulle aikaa, on siihenkin löytynyt kimppaprojektin myötä ratkaisu. Ystävykset sopivat kuntoiluaikat etukäteen.

– Tapaamisia ei ole kertaakaan peruttu siksi, ettei huvittaisi lähteä. Ei ole parempaa stressinpoistoa kuin liikunta, Outi sanoo.

– Kuntoilun jälkeen ei voi kuin taputtaa itselleen, Minttu lisää. Kilojen tippumisen lisäksi Minttu on huomannut muutoksia myös mielialassa: olo on positiivisempi ja energiaa riittää muuhunkin kuin makaamiseen. Hän sanoo olevansa koukussa kuntoiluun, mutta pelkää repsahamista.

Outi lohduttaa, että hän kyllä potkii takamukselle, jos huomaa, ettei Mintusta kuulu mitään. ■

## MINTUN VINKIT:

### NÄIN ALOITAT NOLLASTA

**1** Aloita lajista, jossa nivet eivät rasitu ja jossa voit määrätä vauhdin itse. Hiihto, uinti, vesijuoksu, pyöräily ja sauvakävely ovat tehokkaita.

**2** Kun liikunta-ajat suunnittelee hyvissä ajoin ja merkkaa kalenteriin, tulee liikuttua.

**3** Kuntoiluseuraa voi löytä lasten harrastusten kautta toisista vanhemmista ja treenijajan voi itse liikkua.

## ”Kuntoilun jälkeen voi vain taputtaa itselleen.”



Outi Mobergin (vas.) ja Minttu Ventoniemen ulkolenkit kestävät ainakin puolitointia tuntia.