

Kunto- ja terveysliikunnan erikoisteema

KYMPILLÄ KUNTOON



Teksti: Timo Reinikainen, kuvat: Jani Siitonen

Äijien kokeileva työryhmä

Ohjaaja Jouni Korhonen näyttää mallia.

AFROPOWERDANCETUNNILLA

Olimme saaneet kuulla huhua, että uutta liikuntamuotoa, afropowerdancetta oli tammikuussa aloitettu pitämään Tanhuvaaran urheilupuistossa. Koska kaikki uusi meitä kiinnostaa, niin kymppillä kuntoon kolmen äijän kokeileva työryhmä suuntasi tällä kertaa auton kohti Tanhuvaaraa. Koska kyseessä oli uusi laji, ei meillä ollut suuria odotuksia tai tietoa lajista. Ainoa mielihyvänä oli, että kyseessä saattaisi olla nuotiotanssia kaislahameissa, tarzan-huutojen sävähdyttämänä.

Ennen afrotunnin alkua tapasimme jo etukäteen tuntimme ohjaajan Jouni Korhosen. Hän toimii urheilupuistossa liikunnanopettajana, jonka vastuualueisiin kuuluu voimistelun, tanssin ja ryhmäliikunnan opettaminen. Hän kertoi, et-

tä oli ensimmäisen kerran tutustunut afrikkalaiseen tanssiin opiskellessaan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä. "Kyseessä oli silloin kuitenkin enemmän pelkkä tanssi, kun taas nyt afropowerdancessa on kyseessä enemmän liikuntamuoto. Toisaalta tanssi-nimitys on hieman harhaanjohtava, sillä lajissa ei ole kyse pelkästään tanssista, vaan suureksi osaksi oman kehon ja mielen tuntemuksesta erilaisten liikkeiden avulla", kertoo Jouni Korhonen.

"Afropowerdancessa liikutaan rytmikkään rumpumusiikin tahdissa. Lajiin kuuluu, että ollaan paljain jaloin, jolloin pystytään vaikuttamaan niin jalkojen kuin selkälihastenkin vahvistamiseen. Liikkeet tehdään hyvin pitkälti koko omaa kroppaa hyväksi käyttäen. Tässä

lajissa ei ole vaikeita askelsarjoja, vaan liikkeet ovat nopeasti opeteltuja ja mikä parasta, liikkeiden tekemisessä ei ole oikeita tai vääriä tapoja, vaan liikkeitä pystytään hyvin pitkälti inspiroimaan omanlaiseksi. Lajiin kuuluu, että liikkeitä ei koskaan tehdä kasvoista silloin olemiin peileihin päin. Jokainen keskittyy ainoastaan omaan tekemiseensä. Kun laittaa itsensä liikoon rumpumusiikin tahdissa, niin alkaa päästä todelliseen afrotunnelmaan ja hyvään fiilikseen", kertoo ohjaajamme Korhonen.

Afropowerdance on Ruotsissa Holistic Trainingin kehittämä liikuntalaji, joka on tullut Suomeen viime vuoden aikana. Suomessa laji järjestetään tällä hetkellä noin 20 paikassa. Laji on lähtenyt voimakkaasti leviämään sitä mukaa kun

ohjaajia on Suomessa pystytty kouluttamaan. Itse hän kävi koulutuksen viime syksyn aikana ja on tällä hetkellä Suomen ainoa miespuolinen afropowerdance-ohjaaja. "Vaikka kyseessä on ns. konseptituote, niin tässä lajissa on ohjaajilla ehkä suuremmat mahdollisuudet omiin variaatioihin kuin monissa muissa konseptijumpamuodoissa. Tanhuvaarassa afrotyöryhmä alkoi kokoontua tammikuun puolella välissä ja on kerännyt yleensä noin 20 liikkujaa. Joka kerta on tullut aina muutamia uusia kokeilijoita, niin kuin tälläkin kertaa te", toteaa Juha Korhonen.

Tässä vaiheessa oli aika siirtyä itse asiaan, eli afroamaan. Pukuhuoneessa jumppa-asua päälle ja paljain jaloin saliin, niin kuin oli meille annettu ohjeeksi. Sovinnol-

la otimme paikkamme takarivistä, jotta erottuisi niin paljon porukasta. Kuitenkin taisimme erottua, koska kaikki muut osallistujat olivat naispuolisia. Saimmekin kuulla, että olimme ryhmän ensimmäiset miespuoliset jäsenet. Sitten alkoi kovaäänisistä tulla rytmikäästä rummutusta. Vaikka ohjeita ei vielä ollut tullutkaan, niin vartalot ryhtyivät hytkymään musiikin tahdissa, fiilis oli valmis tuntiin. Tunti rakentui muutamien liikkeiden sarjoista, joita sitten yhdisteltiin toisiinsa. Välillä mentiin rauhallisemmin, toisaalta jossain välissä todella kovaakin. Jokainen kuitenkin sai itse valita, miten kova menee tai miten isosti liikkeitä suorittaa. Liikkeet eivät missään nimessä olleet vaikeita oppia, vaan olivat kokonaisvaltaisia

koko kehoa liikuttavia liikkeitä. Liikkeissä teimme mm. rummutusta, sapelin pyöritystä, palvoimme aurinkoa ja kovaa tuultakin. Tietenkin sadetanssikin kuului tunnin sisältöön. Tuntimme kesti 50 minuuttia, joka tuntui hyvin sopivalta. Ehkä vielä 10 minuuttia olisi sisältyneen ei kuulu pitää taukoja. Syke nousi ja hiki virtasi. Koska tunnilla ei ollut mitään varsinaisia askelsarjoja, niin ainakin meille jäi sellainen kuva, että pysyimme hyvin muiden jumppaajien mukana. Toisaalta ulkopuolisesta se ei varmankaan aivan siltä näyttänyt. Ohjaaja oli innostunut ja pystyi tartuttamaan oman innostuksensa muihin.

Äijien kommentit jumpan jälkeen

Anssi: Paras laji tähän mennessä, mitä äijät ovat käyneet kokeilemassa. Tuli todella energinen olo moneksi tunniksi jumpan jälkeen.

Jani: Mukavia afrikkalaisia rytmejä. Vähemmän jumpissa käyneille helposti omaksuttavia liikkeitä, jotka olivat hauskoja. Tsemppaava ja hyvällä asen-

teella oleva ohjaaja kruunasi tunnin.

Timo: Pitkästä aikaa oli sellainen jumpakokemus, josta voi sanoa aivan rehellisesti, että todella tykkäsi. Afropowerdance soveltuu miehille, se todellakin tuli todistettua. Koska liikkeitä pystyy

paljon inspiroimaan, niin täytyy vain uskaltaa heittäytyä musiikin rytmeihin mukaan ja kuvitella itsensä syväälle Afrikan viidakoiden heimojuhliin. Tunnin jälkeen aivan mahtava olo ja selän jomutus häipyi. Kokemus sen verran positiivinen, et-

tä voisin kokeilla lajia uudemmankin kerran, jos joku äiji lähtisi kaveriksi. Omasta mielestäni kova haastaja zumballe.

Vain 15 prosentilla ihmisistä ei ole taipumusta lihomiseen

Jukka Tammisuo
Apulaisrehtori
Tanhuvaaran Urheilupuisto

Ruokamme on nykyisin pääosin vähäsuolaista ja vähärasvaista, miksi me suomalaiset olemme silti sairasta kansaa? Suomalaisina elämme työ- ja arkikiireen puristuksessa ja paineessa. Kun yritämme ehtiä ja saada aikaan, olemme liian usein tilanteessa, jossa joudumme tinkimään sekä ruoan että ruokailun laadusta. Työpäivän päätteeksi on tehty liian vaivattomaksi napata kotimatalla ajan säästämiseksi jotain pikaruokaa, joka sisältää kaikkea sitä, mikä liitetään lihavuuteen sekä sydän- ja verenkiertotautisiin. Kun vuosikymmeniä sitten makkara ja muut vastaavat jalostetut liha-

tuotteet olivat ongelmanamme rasva- ja suolamäärineen, ylläpitävät pizza, hampurilainen tai kebab nykyaikakauden vastaavia haittoja. Myös lapsemme syövät yhä useammin pikaruokaa, kun yritetään ehittää perhepiirin harastuksiin. Suomalaiset 12–18-vuotiaat lapset ja nuoret lihavat maailmanennätystähtiä.

Täysin tervettä lihavaa ei ole. Väärään paikkaan kerääntynyt rasva on terveysriski, vaikka ylipainoa ei olisikaan. Rasva kertyy haitallisiin paikkoihin ilman liikuntaa. Voisimme puhua nykykulttuuri-ilmioistä "laiha läski", näytetään normaalivartalolaiselta, mutta rasvaa onkin kertynyt hai-

tallisiin paikkoihin, suoliston, elimistön ympärille. Rasvakudos on aktiivinen, se viestii elimistön kanssa, erittäen sekä hyötyjä että haittoja. Jostain syystä suolistoon kerääntynyt rasvakudos alkaa kerätä tulehdussoluja ja sen toiminta muuttuu haitalliseksi, tällöin elimistö on jatkuvassa lievässä tulehdustilassa. Seurauksina tunnemme hyvin diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän, jotka altistavat verisuonisairauksille. Elimistön tulehdustilan ollessa aktiivinen, ruokahalu ja varsinkin rasvaisen ja makean ruoan tuoma mielihyvän tunne kasvaa.

Kaksi kolmesta miehestä on ylipainoinen. On huolestutta-

vaa, että erityisen haitallinen vyötärölihavuus lisääntyy. Jo 15 kilon ylipaino lisää sisäelinten ympärille kertyneen viskeraalirasvan määrän kaksinkertaiseksi ja tulehdusaktiivisuuden kolminkertaiseksi. Viidenkin kilon painon pudotuksella voi olla suuri merkitys terveydelle. Kun selkeästi ylipainoinen laihtuu, rasva lähtee ensimmäiseksi elimistölle vaarallisimmista paikoista eli sisäelimestä. Sisäelinten ympärille kertynyt viskeraalirasvan määrää tulisi päästä seuraamaan. Viskeraalirasvamittauksia voidaan tehdä mm. Tanhuvaaran Urheilupuistolla InBody-mittauslaitteella.

Painon hallinta. Painon pudot-

taminen ja hallinta edellyttää aina pysyvää elintapojen muuttamista. Se on vaativaa ja onnistuakseen se vaatii usein tukitoimia, jotka keskittyvät ruokavalioon ja liikuntaan sekä niitä ohjaaviin ajatuksiin ja asenteisiin. Liikunnan säännöllistämällä ja ruokavaliomuutoksilla on merkittävä osa, mutta vielä suurempi merkitys jatkuvuuteen ja tulosten pysyvyyteen on asennemuutoksella. Ylipainotoinen piteet jaetaan laihdutusvaiheeseen ja painonhallintavaiheeseen. Näillä pyritään oman terveyden, toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja elämälaadun ylläpitoon ja parantamiseen, ei niukkuuteen ja kurjuu-

teen. Säännöllinen ateriarhythmi, annoskoot, kasvitien, hedelmien ja marjojen käytön lisääminen ja täysjyväviljan suosiminen sekä riittävän proteiinin saannin turvaaminen ovat perusasioita. Lisäksi on tärkeää huolehtia erityisesti kalsiumin ja D-vitamiinin riittävästä saannista. Ruokavaliomuutoksiin yhdistetty 45 minuutin helppo päivittäinen kestävyysliikunta on välttämätöntä. Kestävyysliikunnan tulee olla kevyttä, muutoin sen päivittäinen toteuttaminen ei onnistu. Terveystoimivaatioksi on syytä vielä muistaa, että rasva palaa ensin kaikkein vaarallisimmista paikoista, kuten vatsaontelosta ja maksasta.

Teksti ja kuva: Jani Siitonen

Kalle Husso valmistautuu kuudenteen Tukholma Maratoniin



Etelä-Savon Liikunnalla seura-kehittäjänä työskentelevä Kalle Husso tähtää jo kuudetta kertaa Tukholma Maratonille. Nuorempina Kalle tunnettiin kovana maasto- ja maantiejuoksijana, mutta kilpauran jälkeen mieluisa juoksu-harrastus on jatkunut maratonien merkeissä. Mikä saa miehen vuosi toisensa jälkeen lähtemään vapaaehtoisesti Tukholmaan asti rääkkäämään itseään? "Nykyisin itselleen tulee laittaa kova tavoite, jotta saa itsensä motivoitua kovaan harjoitteluun. Siksi ilmoitauksiin jo viime syksyllä kevään Tukholma Maratonille. Tämä

ajatus jyskyttää siinä määrin takaraivossa, että muistaa aina silloin tällöin pukea lenkkinegät jalkaan", leukailee Husso. Kilpavuosiensa jälkeen Kallen juoksu-harjoittelu on selkeästi muuttunut, koska tavoitteet eivät ole enää niinkään tulokselliset vaan tähtäimenä on enemmänkin itsensä kunnossapito. "Maratonharjoittelu on mielestäni yksinkertaista touhua, viikoittain riittää kolme juoksu-treeniä. Tulee juosta yksi noin 45–60 minuutin mittainen peruslenkki, pitkälenkki kestoltaan 1,5–2 tuntia sekä yksi vauhtikestävyyttä kehittävä

harjoitus, jolloin vauhdin tulee olla maratonvauhtia hieman kovempaa. Harjoittelun tulee kuitenkin olla säännöllistä", Husso opastaa. Harjoitteluun vaikuttaa tietysti merkittävästi myös se, kuinka kovin tavoittein maratonille lähtee. Kallella itsellään on "lihasmuistissa" nuoruusvuosina juostu todella kova pohjakunto, joten nykyinen harjoittelu on enemmänkin ylläpitävää harjoittelua, kilpailuvuosiensa harjoitusmääriin nähden. "Nykyisin perinteisiä lenkkejä ei tule juostua kuin kaksi kertaa viikossa. Kuitenkin pelailuja, mm. sählä

ja jalkapalloa, tulee harrasteltua monta kertaa viikossa. Peli- vuoroista saa loistavan maratonharjoituksen, kun käy juoksemassa tunnin lenkin ennen vuoroja", Husso kertoo. Harjoiteltaessa maratonille tulee muistaa myös lihaskuntoharjoittelu. "42 kilometrin taival on pitkä ja iskutusta jalkojen lihaksiin tulee paljon, lihaksiston pitää olla todella hyvässä kunnossa kestääkseen tämän koitoksen. Parhainta harjoitusta maratonille valmistautuessa on pitkät lenkit ja niitä tulee juosta viikoittain", tähdentää Husso.

Kympillä kuntoon -juoksukoulu, osa III

Aloitimme 10.11.2010 julkaistussa Kypillä Kuntoon -liitteesämme juoksukoulu-juttusarjan. Kypillä Kuntoon -juoksukoulu on jokaiselle juoksusta kiinnostuneelle lenkkeilijälle ohjenuora ja tavoitteellisen harjoittelun esimerkki. Juoksukoulu etenee tavoitteellisesti kohden tulevan kesän 2011 juoksupahtumia. Juoksukoulun assistenttina toimii kestävyysjuoksun asiantuntija

Sami Huoman. Juoksukoulun ensimmäisistä ohjelmista on vierähtänyt aikaa jo reilut kolme kuukautta. Olemme taivaltaneet määrätietoisesti pakkasen ja lumimyräkoiden keskellä jo kahden harjoittelujakson verran. Juoksusta on tullut jo elämäntapa ja ilman juoksu-treeniä ei oikeastaan enää tule toimeen. "Halutessamme kehittyä

tulee harjoituskauden harjoitusrytmiä vaihdella 6–8 viikon välein", kertoo Huoman. Lähempänä tavoitetta on rytmitystä vaihdettava useamminkin. Näin myös meidänkin juoksukoulun ohjelmien aika siirtyä harjoittelujakson seuraavaan. Asiantuntija Huoman on jälleen laatinut meille seuraavan kauden harjoitusrytmituksen.

Seuraavan jakson harjoitusohjelma:

HARJOITUSOHJELMA 1: Harjoituskertoja 2–3 + lihaskunto

	VIIKKO 1: keskirasas	VIIKKO 2: keskirasas	VIIKKO 3: raskas	VIIKKO 4: palauttava
Maanantai				
Tiistai (Syketaso n. 65 % maksimista)	Kevyt 50 min. Kevyttä juoksua 50 min. matalalla sykkeellä	Kevyt 50 min. Kevyttä juoksua 50 min. matalalla sykkeellä	Kevyt 50 min. Kevyttä juoksua 50 min. matalalla sykkeellä	Kevyt 50 min. Lenkin alkua 10 min, reipasta kävelyä, jonka jälkeen juoksua 10 min. ja 5 min. kävelyä
Keskiviikko				
Torstai (Syketaso n. 80 % maksimista)	Juoksu 40 min. Kevyttä ja reipasta vuorotellen 5 min. jaksossa, 5 min. kevyt + 5 min. reipas + 5 min. kevyt jne.	Juoksu 40 min. Kevyttä ja reipasta vuorotellen 5 min. jaksossa, 5 min. kevyt + 5 min. reipas + 5 min. kevyt jne.	Juoksu 40 min. (VK) Kevyttä ja reipasta vuorotellen 5 min. jaksossa, 5 min. kevyt + 5 min. reipas + 5 min. kevyt jne.	
Perjantai				
Lauantai	Lihaskuntoharjoitus Vatsat, selät, kyykyt jne. kotijumppaohjeiden mukaan	Lihaskuntoharjoitus Vatsat, selät, kyykyt jne. kotijumppaohjeiden mukaan	Lihaskuntoharjoitus Vatsat, selät, kyykyt jne. kotijumppaohjeiden mukaan	Lihaskuntoharjoitus Vatsat, selät, kyykyt jne. kotijumppaohjeiden mukaan
Sunnuntai (Syketaso n. 60 % maksimista)	Kevyt pitkä 75 min. Kevyttä juoksua 75 min.	Kevyt pitkä 90 min. Kevyttä juoksua 90 min.	Kevyt pitkä 75 min. Kevyttä juoksua 75 min.	Kevyt pitkä 90 min. Kevyttä juoksua 90 min.

Syketaso laskeminen eri harjoituksissa: esimerkissä käytetty maksimisykettä 190 (maksimisykkeen voi arvioida laskemalla 220-ikä)
Kevyt: arvioitu maksimisyke 190 $190 \cdot 0,7 = 133$ (sykevaihtelu lenkillä 125–140)
Vauhtikestävyys: $190 \cdot 0,85 = 162$ (sykevaihtelu harjoituksessa 155–170)
Pitkä tasavauhtinen: $190 \cdot 0,65 = 124$ (sykevaihtelu harjoituksessa 115–130)

HARJOITUSOHJELMA 2: Harjoituskertoja 3–4 + lihaskunto

	VIIKKO 1: keskirasas	VIIKKO 2: keskirasas	VIIKKO 3: raskas	VIIKKO 4: palauttava
Maanantai				
Tiistai (Syketaso n. 70 % maksimista)	Kevyt 40 min. Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä + juoksun väliin reippaita kiihdytyksiä 5*20 s.	Kevyt 30 min. Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä + juoksun väliin reippaita kiihdytyksiä 5*20 s.	Kevyt 30 min. Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä + juoksun väliin reippaita kiihdytyksiä 5*20 s.	Kevyt 30 min. Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä
Keskiviikko				
Torstai (Syketaso n. 85 % maksimista)	Vauhtikestävyys 30–40 min. = VK vr 10 min. + 4 * 5 min reipasta juoksua / vedon jälkeen palautusta 2 min. + vr 10 min.	Vauhtikestävyys 40–50 min. = VK vr 10 min. + reipasta juoksua 10 min. väliin 2 min. kävelyä + 15 min. reipasta juoksua + vr 10 min.	Vauhtikestävyys 30–40 min. = VK vr 10 min. + 4 * 5 min reipasta juoksua / vedon jälkeen palautusta 2 min. + vr 10 min.	Vauhtikestävyys 30–40 min. = VL Kevyttä juoksua jonka aikana 6 * 1 min. rento kiihdytys
Perjantai				
Lauantai (esim. kuntosalilla)	Lihaskunto + venyttely 60 min.	Lihaskunto + venyttely 60 min.	Lihaskunto + venyttely 60 min.	
Sunnuntai (Syketaso n. 65 % maksimista)	Kevyt pitkä 75 min. Tasavauhtinen hyvin matalalla sykkeellä.	Kevyt pitkä 90 min. Tasavauhtinen hyvin matalalla sykkeellä	Kevyt pitkä 75 min. Tasavauhtinen hyvin matalalla sykkeellä.	Kevyt pitkä 90 min. Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä.

Syketaso laskeminen eri harjoituksissa: esimerkissä käytetty maksimisykettä 190 (maksimisykkeen voi arvioida laskemalla 220-ikä)
Kevyt: arvioitu maksimisyke 190 $190 \cdot 0,7 = 133$ (sykevaihtelu lenkillä 125–140)
Vauhtikestävyys: $190 \cdot 0,85 = 162$ (sykevaihtelu harjoituksessa 155–170)
Pitkä tasavauhtinen: $190 \cdot 0,65 = 124$ (sykevaihtelu harjoituksessa 115–130)

HARJOITUSOHJELMA 3: Harjoituskertoja 3–5

	VIIKKO 1: raskas	VIIKKO 2: keskirasas	VIIKKO 3: raskas	VIIKKO 4: raskas
Maanantai				
Tiistai (Syketaso n. 70 % maksimista)	Kevyt 30 min. Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä	Kevyt 50 min. Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä	Kevyt 50 min. Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä	Kevyt 40 min. Tasavauhtinen juoksu matalalla sykkeellä
Keskiviikko				
Torstai (Syketaso n. 85 % maksimista)	Lihaskunto + venyttely 60 min.	Lihaskunto + venyttely 60 min.	Lihaskunto + venyttely 60 min.	Lihaskunto + venyttely 60 min.
Perjantai				
Lauantai	Vauhtikestävyys vr 10 min. + 5 * 5 min. reipasta juoksua / väliin 2 min. kevyttä juoksua + vr 10 min.	Vauhtikestävyys vr 10 min. + 5 * 5 min. reipasta juoksua / väliin 2 min. kevyttä juoksua + vr 10 min.	Vauhtikestävyys vr 10 min. + 5 * 5 min. reipasta juoksua / väliin 2 min. kevyttä juoksua + vr 10 min.	Vauhtikestävyys vr 10 min. + 5 * 5 min. reipasta juoksua / väliin 2 min. kevyttä juoksua + vr 10 min.
Sunnuntai (Syketaso n. 65 % maksimista)	Kevyt pitkä 75 min. Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä	Kevyt pitkä 75 min. Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä	Kevyt pitkä 90 min. Tasavauhtinen juoksu hyvin matalalla sykkeellä	Kevyt pitkä 90 min. Tasavauhtinen juoksu (Huom. syketaso 75% maksimista)

Puhän 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
Esitellaukset: toimisto@savonlinnaseudunliikunta.fi tai puh. 044 321 6389
Ilmoittautumishinnat sarjoihin 10–45e / sis. huolto, ruoka, tuotekassi, T-paita

Saimaa

KYMPILLÄ KUNTOON JUOKSUKOULU

SSL

TATU

www.savonlinnaseudunliikunta.fi

Elinikäinen ystävä – laihduttaminen

Nyt päästään sitten tämänkin lehden palstoilla asiaan, mistä on omakohtaisia kokemuksia noin 30 vuoden ajalta, nimittäin laihduttamiseen ja painonhallintaan. Oma laihduttaminen alkoi jo murrosiässä 14-vuotiaana. Olin aina ollut isokokoinen, eikä pelkästään pituussuunnassa vaan myös vatsan ympäröyksessä. Nuorena jo huomasi, että jotain oli pakko saada aikaiseksi omalle kropalle. En halunnut olla läski vaan solakka, atleettinen ja sporttinen. Silloin ensimmäisen kerran ryhdyin toden teolla laihduttamaan

ja siitä päivästä lähtien laihduttaminen on ollut jokapäiväinen ystäväni.

Kaikenlaisia temppuja laihduttamiseen on kokeiltu. On liikuttu hullun lailla, on oltu syömättä, on vedetty näkkileipädieettiä, syöty ainoastaan herne-maissi-paprikaa, vähennetty hiilihydraatteja, kokeiltu laihdutusvalmisteita ja on oltu painonvartijoissa ym. Tuloksia on myös tullut ja myös mennyt, eli jojo-liike painonhallinnassa on ollut kovaa. Olenkin joskus todennut, että minä ja Suomen ehkä tunnetuin julkislaihduttaja

Mikko Kivinen oltaisiin todella hoikkia poikia, jos kaikki laihduttamamme kilot olisimme pystyneet pitämään poissa. Ehkäpä painomme olisi jo miinuspuolella.

Sen tässä vuosien saatossa on kuitenkin oppinut, että laihduttaminen vaatii hirveän paljon sitoutumista asiaan. Pelkällä liikkumisella ei laihtu, vaan tärkeää on katsoa mitä suuhunsa laittaa. Parhaimmat omat tulokset olen saanut pitämällä ruokapäiväkirjaa. Merkkaamalla kaiken mitä suusta kurkun kautta vatsaani laittanut laihduttamisessa to-

della paljon, varsinkin kun laittaa kaiken ylös rehellisesti. Tällöin olen huomannut, että ruokamäärät omalla kohdallani ovat pienentyneet ja samalla monipuolistuneet. Yksi pahimpia energian lähteistä on alkoholi, senkin huomasi kokemuksen kautta, kun olin joku vuosi sitten yhden vuoden nauttimatta alkoholia. Silloin painonpudottaminen oli lähes lastenleikkiä, eikä koskaan aikaisemmin paino lähtenyt tippumaan näin helposti. Vuoden aikana paino tippui lähes 15 kiloa. Nyt kun olen saanut painon pidettyä muutaman vuoden suunnilleen samoissa lukemissa, on tavoitteena saavuttaa vielä jonakin päivänä neuvolapaino, eli päästä alle 100 kilon sarjaan. Ehkä sen maagisen painorajan kimppuun käydään

vielä tämän vuoden aikana, se kuitenkin vaatii taas kovan sitoutumisen ja muutenkin oikean elämäntavan. Tällä hetkellä laihduttaminen on lähes mahdotonta raskaana olevan rouvan seurassa. Liikaa hoiduttavia herkkuja kun koti on pullollaan, niin eivät ne olosuhteet laihduttamiselle ole tällä hetkellä parhaimmat.

Tämän Kymppillä Kuntoon -lehden palstoilla on muutama painonhallintaan liittyvä kirjoitus. Toivomme, että niistä olisi lukijoille apua omassa painonhallinnassa. Meitä oman painon kanssa kamppailevia on nimittäin paljon. Jokaisen on löydettävä oma hyväksi havaitsemansa painonhallintatapa. Sitä yhtä ja oikeaa tapaa ei varmasti ole, vaan paljon erilaisia

mahdollisuuksia.

Tärkeintä on kuitenkin asettaa realistiset tavoitteet ja pyrkiä rauhalliseen painon pudotamiseen, jossa on pysyvyyden kannalta paremmat mahdollisuudet kuin pikaisesti pudotetuissa kiloissa. Jo muutamankin kilon painon pudotuksen huomaa, sillä pudotettu kilo vastaa kahta voipakettia. Kun niitä kiloja tulee pudotettua vaikkapa 5, niin voipaketteja on jo kasassa 10 kappaletta. Kuinka paljon helpompaa onkin, kun ei tarvitse repussa kantaa näitä voipaketteja.

Teksti: Anssi Kostiainen, kuva: Timo Reinikainen

Mikä ihmeen Xtravaganza?

Xtravaganza on hyvinvointialan yritys, joka on kehittänyt painonpudotukseen ja painonhallintaan ainutlaatuisen menetelmän. Xtravaganzan menetelmän avulla on helppoa saavuttaa tavoitteensa. Neljä johtotähteämme eli Henkinen Valmennus, Henkinen Ravinto, Liikkumisen Ilo ja Hyvä Energia mahdollistavat menestyksekkään painonpudotuksen ja tavoitepainon säilyttämisen sekä kannustavat elämänmyönteisyyteen. Xtravaganza on Pohjoismaiden nopeimmin kasvava hyvinvointialan yritys. Suomessa yritystä edustaa master franchisingin haltija In Shape Vip Oy, jonka kautta toimii tällä hetkellä 42 Xtravaganza-klubi ja 14 Xtravaganza-keskusta. Ketju laajenee kaiken aikaa. (Lähde www.xtravaganza.fi)

Näin sanotaan Xtravaganza-yrityksen nettisivuilla. Kävimme tapaamassa savonlinnalaisista kuntosaliryittäjästä Juha Parkkista, joka omistaa Gym42 kuntosalin ja pitää Savonlinnassa Xtravaganza-klubiä.

Mistä kaikki alkaa Juha Parkkinen?

”Asiakas ottaa yhteyttä meihin, jonka jälkeen käymme kahdenkeskisen keskustelun asiakkaan kanssa ja täytämme niin sanotun coach-kortin. Kysymme asiakkaalta hänen motiivinsa ja halunsa lähteä laihduttamaan, miten paljon hän haluaa laihduttaa sekä onko asiakkaalla jotain lääkityksiä tai muita syitä, esimerkiksi terveydentilassa, mitkä pitää ottaa huomioon ohjelmaa suunniteltaessa. Asiakkaan elämäntilanne on myös hyvin tärkeä, jotta tiedämme asiakkaan resurssit kuntoilla. Sen jälkeen on tapaaminen terveyskon-

sultin kanssa, joka räätälöi jokaiselle asiakkaalle henkilökohtaisen ohjelman. Vaikka haastattelut ja testaukset ynnä muut ovat kuntosalilla, ei asiakkaan tarvitse aloittaa kuntosaliharjoittelua Xtravaganzaan liittymisen jälkeen, vaan ohjelma tehdään aina asiakkaan mieltymyksiensä mukaan. Eli asiakas laihduttaa sillä kuntoilumuodolla, minkä kokee itselleen miellyttävämmäksi. Päärunkoja on kuitenkin kolme, jonka pohjalta ohjelmat laaditaan kunkin asiakkaan tavoitteiden mukaan.”

Kuinka useasti tapaamisia on?

”Yhteistä kaikille kolmelle ohjelmalle on se, että työskentelemme 8–15 hengen ryhmissä ja meillä on tapaamisia kerran viikossa, muutaman kerran kuukaudessa tai jotakin siltä väliltä. Jokainen tapaaminen sisältää luento-osuuden ja aikaa kysymysten esittämiseksi sekä keskustelua, kokemusten vaihtoa ja henkistä valmennusta.”

Entä sitten testaus – mitä testataan ja kuinka useasti?

”Lähtötilanteessa suoritamme kehonkoostumusmittauksen, joka kertoo nesteiden, lihasten ja rasvojen määrän. Lisäksi kehon metabolisen iän, aineenvaihdunnan tilan ja viskeraaliset rasvat. Lisäksi on mahdollista tehdä kehonikämittausta, joka kertoo asiakkaan tämänhetkisen kehon iän.”

”Mittaamme asiakkaita vähän tapauskohtaisesti. Omasta mielestäni kuukausi on sopiva aikaväli. Kuukaudessa kerkeää jo muutoksia tapahtua kehossa. Jatkuvassa

testauksessa ei ole mitään mieltä, se saattaa vaan häiritä testattavan fiilistä ja laskea hänen motivaatiotaan.”

Mitä Xtravaganza-painonpudotusohjelma maksaa?

”Painonpudotusohjelmien hinnat: 17,25–24,75€/viikko riippuen ohjelmasta ja yksiköstä.”

Parkkisella on myös omakohtaisia kokemuksia.

Parkkinen on myös itse kokeillut Xtravaganza-dieettiä ja laihtui sen avulla 22 kiloa. ”Lähdin laihduttamaan kakskyt6-ohjelman pohjalta ja 10 kg ohjelman rungolla. Lopulta siitä lähti 22 kiloa. Vaikka alkuperäinen ohjelman runko oli tarkoitettu 10 kiloa laihduttaville henkilöille”, toteaa Parkkinen.

Ovatko kaikki Xtravaganza-kouluttajat kokeilleet itse dieettiä? ”Suurin osa koulutukseen osallistujista oli jo valmiiksi hyvässä kunnossa. Itselläni oli reilusti ylimääräistä ja päätin kokeilla dieettiä. Minun kohdalla se toimi ja vaatekokoni on tippunut kaksi kokoa paidoissa ja lähes neljä farkuissa. Olen paljon energisempi kuin 22 kiloa sitten”, kertoo Turussa asti koulutuksissa käynyt Parkkinen.

Alkuvaiheessa nopean laihduttajan ohjelmassa ruokana on kolme pussia VLCD-tuotteita (Very Low Calorie Diet), joilla varmistetaan että keho saa tarvittavat suojaineet. Kalorimäärät pysyvät VLCD-dieeteillä aina alle 800 kcal päivässä. Ja Parkkisen kokoinen ihminen kuluttaa esimerkiksi levossa ollessaan päivässä lähes



Juha Parkkinen

3000 kcal. Eli laihduttaminen tapahtuu alkuvaiheessa nopeasti. ”Itselläni kaksi ja puoli päivää oli vaikeaa, mutta sen jälkeen pääsin ketoosiin, enkä tuntenut enää näiden tunnetta. Tämän jälkeen olen huomattavasti energisempi kuin aikaisemmin, vaikka toisin voisi luulla. Vettä pitää nauttia paljon, itse join jopa viisi litraa päivässä. Yleensä ihmiset juovat töissänsä vain kahvia ja unohtavat veden juonnin. Kahvi kuivattaa kehoa entisestään. Toisaalta ihan pieni-kokoisimpia henkilöitä en suositteltele juomaan viittä litraa päivässä”, huomauttaa Parkkinen.

Asiakkaita Parkkisella tuntuu riittävän ja viime vuonna Gym42 palkittiin vuoden parhaana Xtravaganza-avaajana. ”Meillä oli eniten aloittaneita uusista klubeista koko Suomessa, joten tämä laihdutustapa on tavoittanut myös savonlinnalaiset”, toteaa Parkkinen tyytyväisenä.

Xtravaganza-asiakkaita Gym42:lla on noin 150, mutta lisääkin otetaan mukaan. ”Tulokset ovat olleet hyviä. Muun muassa äidilläni oli aloittaessaan korkea verenpaine ja sokerilääkitys. Tällä hetkellä sokerilääkitys on puolitettu ja verenpaine on laskenut huomattavasti. Toivottavasti hän saa lääketietyksen kokonaan pois ohjelman avulla”, toivoo Parkkinen.

”Itselläni rasvaprocentti tippui 34,5:stä 19:ään reilussa kuukaudessa. Leposykkeeni on laskenut 60:sta 54:een. Ennen suosikkiruokaani oli muun muassa pizza, mutta nykyään en syö pizzaa, enkä vehnätuotteita oikeastaan ollenkaan. Olen uudistanut ruokalautaseni täysin ja suurin osa sen sisällöstä on nykyisin salaattia ja kasviksia sekä hyviä puhtaita proteiinin lähteitä.”

”Liikuntaa en ole lisännyt ollenkaan, vaan olen harrastanut saman verran liikuntaa kuin ennen dieettiä. Silti kehonkoostumusmittauksissa esimerkiksi lihasmassana on lisääntynyt. Tulokset ovat syntyneet elintapoja muuttamalla”, hehkuttaa iloisen ja energisen oloinen Parkkinen.

Xtravaganzalla on neljä johtotähteä, joiden avulla tavoitteisiin päästään – henkinen valmennus, henkinen ravinto, hyvä energia ja liikkumisen ilo. ”Xtravaganza poikkeaa monesta muusta laihdutuskeinosta siinä, että panostamme paljon liikunnan ja ruokailun lisäksi myös henkiseen puoleen.”

”Mainostan tätä tapaa viimeisenä dieettinä, koska tässä on tarkoituksena elämäntapojen muutos”, sanoo Parkkinen.

Xtravaganzan pitäisikin sopia erinomaisesti niin sanotuille jojo-laihduttajille.

Päärungot:

Kakskyt6 on kaikille painonpudottajille soveltuva perusohjelma. Parhaiten kakskyt6 sopii asiakkaille, joilla on vähintään 20 kiloa ylipainoa ja jotka haluavat edetä painonpudotuksessa rauhallisempaan tahtiin.

Intensiivi on kehitetty asiakkaille, joilla on noin 10–20 kiloa ylipainoa ja jotka haluavat nopeita tuloksia.

Lifetime on suunniteltu asiakkaille, joilla on alle 10 kiloa pudotettavana tai jotka ovat pudottaneet painoaan ja haluavat nyt varmistua siitä, että tavoitepainossa myös pysytään. Lifetime on tasapainoharjoittelua, kestävään painonhallintaan.

Lisätietoja: xtravaganza.fi ja gym42.com

Lisätietoja www.savonlinnaseudunliikunta.fi

SSL
Savonlinnan Seudun Liikunta