



LA 6.7.2013

TEEMAT

Leila Taunila, tuottaja
(03) 7575 462 |
leila.taunila@mediataloesa.fi
AJASSA | ajassa@ess.fi
KULTTUURI | kulttuuri@ess.fi
URHEILU | urheilu@ess.fi
TV JA RADIO | ohjelmatiedot@ess.fi

Sixpack ilman treenihiikettä

Et jaksakaan liikkua, mutta haluat tiukan vatsan? Abdominoplastiasa poistetaan kirurgisesti tarpeetonta ihoa ja ei-toivottua rasvaa vatsan alueelta ja operaatio voi myös kiristää vatsalihaksia. Nukkuminen selällään polvet koukussa on suositeltavaa ensimmäisen viikon ajan leikkauksesta. Raskasta työtä ja liikuntaa pitää välttää viikkojen ajan. Lopulliset tulokset näkyvät joidenkin kuukausien kuluttua. Huh. Tuokio suosittelee pururataa ja jumppatunteja.



Romanttiset hetket syntyvät yleensä odottamatta, milloin ja missä vain. Kaupunkikassalla, pellon reunalla, järven rannalla, jättiläisillä tai ruuhkassa.

Antti Reini,
Me Naiset 25–26, 2013.

Tuokio



1 Puuhun kiipeäminen alkaa keplottelemalla kaikki raajat oksan ympärillä. Kahmaise ensin kiinni käsillä ja nosta jalat perässä.



2 Sitten pääseekin harrastamaan eläinleikkejä: retkahda seuraavaksi laiskaisasentoon.



3 Punnerra käsivartesi oksalle. Pidä huolta, että oksa ei valu kainaloihin. Heiluta sitten vauhtia suoralla jalalla, ja keikauta itsesi ylös.



4 Jos uskallat, ylhäällä voi harjoittaa tasapainoa kävelemällä oksan päällä.

Liikkuminen:

Ihminen laskeutui puusta kauan sitten. Vieläkö sinne pääsee takaisin?

Sopivasti lapsellista

Sara Vainio

Mieti, miten liikut tavallisena päivänä. Luultavasti istut, kävelet ja istut vielä lisää. Urheilulliset saattavat juosta pururadalla tai treenata salilla. Mutta koska viimeksi hyppit kalliolla, kiipesit puuhun, tasapainoilit tai juoksit paljain jaloin?

Kaikki tämä on ihmisen laji-tyypillistä liikkumista, eli vartalomme on kehittynyt sitä varten. Koska kaupunkilaisen ei nykyään välttämättä tarvitse näitä taitoja, ne pitää opetella erikseen. Siinä auttaa luonnollisen liikkumisen ohjaaja **Jaakko Savolahti**.

– Lajin filosofia pohjautuu evoluutiobiologiaan. Kehomme pystyy vaikka mihin, kun sitä opettelee käyttämään.

Raajat tököttävät omituisiin suuntiin, ja joka askeleella tököttävät. Neljällä raajalla juokseminen ei ole helppoa, kun samankaltaisia liikkeitä on tehnyt viimeksi tarhan pihalla. Savolahden mukaan lapset ja nuoret eivät enää osaa liikkua luontevasti, sillä heidän ei anneta kiipeillä ja kokeilla, mihin oma keho pystyy.

– 40–50-vuotiaat liikkuvat usein paremmin kuin nuoret, sillä he ovat liikkuneet monipuolisesti omassa lapsuudessaan.

ILMIÖ

Luonnollinen liikkuminen

■ Luonnollisen liikkumisen kehittäjä MovNat-treeniksi Erwan Le Corre vuonna 2008.

■ Jaakko Savolahti on Suomen ensimmäinen MovNat-ohjaaja.

■ Luonnollinen liikkuminen metodina keskittyy ihmiselle luon-

taisiin tapoihin edetä maastossa, käsitellä painavia taakkoja ja taistella. Harjoituksiin kuuluvat muun muassa juoksu, hyppy, laskeutuminen, kiipeäminen, uiminen, tasapainoilu ja puolustautuminen, sekä esineiden nostaminen, kantaminen, kiinni ottaminen ja heittäminen.

Lapsenomaisuus ja liikkumisen ilo ovat iso osa luonnollisen liikkumisen viehätystä. Savolahti on kokenut ja kiinnynyt pienestä pitäen, ja myöhemmin kamppailulajien kummalliset elämäntavat tuntuivat omalta jutulta. Luonnollisen liikkumisen alkeet hän opetteli yksin, kokeilemalla.

– Harjoittelun voi aloittaa ihan pienistä asioista, vaikka kävelemällä katukiveyksellä jalkakäytävän sijaan.

Treenipaikaksi ei tarvita aarniometsää. Savolahden mukaan puiston penkistä saa irti puoleltoista tunnin tasapaino- ja hyppytreenin.

Kaupunkiympäristössä harjoittelu tuo mieleen

seutuni lapset saivat luvan kiipeillä.

– Kiipeilytekniikoita on monenlaisia, mutta hyvä sääntö on, että pidät koko ajan kolmella raajalla tukevan otteen, Savolahti neuvo.

Hän valitsee puun, jonka alin oksa heiluu päni yläpuolella, nappaa kiinni, hyppää ja keikauttaa. Ja siellä hän nyt seisoo, oksalla. Hämmästyin, miten vähällä ohjauksella pystyn seuraamaan perässä.

Kun Savolahti esittelee apinäkävelyn näköistä liikettä, joukko junioriturheilijoita pysähtyy ihmettelemään. Odotan pojilta osoittelua ja nauramista, mutta pienen supinan jälkeen joukko on rohkein kysykin aidon uteliaasti: "Mitä te oikein teette?" Savolahti on mielissään. Lapset kiinnostuvat asioista, joita aikuiset pitävät hölmöinä.

Käsitys on väärä. Taktiikkani toimii ainoastaan siinä Tikapuun puuksi nimetyssä vaahterassa, jossa koti-

– Me teemme sellaisia juttuja, joita ihminen on tehnyt aina, ja se on muiden mielestä hassua. Siinäkö ei sitten ole mitään hassua, että aikuiset ihmiset trikoissaan käyvät juoksemassa ympyrää juomapullot vyöllä?

Eläimelliset liikkeet ja kiipeily ovat huvittavan näköistä puuhaa, siitä ei pääse mihinkään. Lisäksi lajissa opetellut taidot vaikuttavat kaupunkilaisen silmään tarpeettomilta. Savolahti on eri mieltä.

– Esimerkiksi tulipalon satuissa saattaa joutua ryömiään lapsi kainalossa savun alla ja kiipeämään parvekkeen kautta alas. Jos on vain pumpannut habaa salilla, se voi jäädä tekemättä.

Myös arkisissa askareissa on hyötyä siitä, että osaa käyttää omaa kehoaan. Esimerkiksi hyvä tasapaino auttaa verhoja ripustaessa tai lampua vaihtaessa.

Kesällä luonnollisen liikkumisen perusteita voi opetella viikonloppuleireillä, joita Savolahti järjestää mökillään Lohjansaaressa. Kurssille tulevia kaupunkilaisia kiehtoo ajatus siitä, että metsässä voi tehdä muuta kuin käydä juoksemassa sitä samaa tasoitettua ympyrää.

Joukossa on sekä kovakuntoisia urheilijoita että kankeita pökölöitä, jotka ovat ennen ilmoittautumista kysyneet, voiko tällainen edes tulla. Voi, ja Savolahden mukaan juuri heidän kannattaa.

Kun kerran hoksaa, mihin kaikkeen oma keho kykenee, tavallinen kävely tuntuu tylsältä. Kotimatalla askeleet etsiytyvät katukiveyksen reunalle.



Luonnollisen liikkumisen ohjaaja Jaakko Savolahti esittelee oikeanlaista hyppyteknikkaa. Ponnistusvoimaakin tärkeämpää on pehmeä laskeutuminen.