

1.8.2012

TOIMITUS: Leena Talvensaari, Anne Torvinen, Veera Vasara
SÄHKÖPOSTI: etunimi.sukunimi@uusirovaniemi.fi

► Poikki ja pinoon

Liikunnasta ei selviä helpolla

Pitkään aikaan en ole lukenut mitään niin virkistävää liikunnasta kirjoitettua kuin Pekka Pekalan kolumni Helsingin Sanomien verkkosivuilla. *Heia heia! Nostin peffani sohvalta* -nimisessä kolumnissaan Pekka irvailee ns. hyötyliikunnalle, joksi lasketaan nykyään kaikki arkipäiväinen toiminta imuroinnista kioskilla käymiseen.

Hyötyliikunnalla halutaan kannustaa ihmisiä nostamaan peffansa sohvalta edes joskus ja liikkumaan edes vähän. Arkipäivän toimien nimeämisessä liikunnaksi on kuitenkin omat vaaransa, sillä oikeasti pölyjen pyyhkiminen tai roskapussin vieminen eivät riitä kunnon kohottamiseen tai ylläpitämiseen. Siihen tarvitaan hikoilua ja hengästyntymistä eli perinteistä liikuntaa.

Maailma on täynnä ristiriitaisuuksia, ja niihin kuuluu myös ihmisten suhde liikuntaan.

Kaikki meistä tietävät, että jonkinasteinen liikunta auttaa pysymään terveenä ja estää ennen aikaista rapistumista. Silti meitä ei saa syyllistää liikkumattomuudesta tai muista huonoista elämäntavoista, sillä nykypäivän ihmistä ei saa syyllistää mistään. Vanhempia ei saa syyllistää huonosta lastenkasvatuksesta eikä tupakoijaa terveystensä tärväämisestä.

Syyllistäminen on kuulemma huono motivaattori. Siksi meitä kannustetaan myönteisen kautta ja ihastellaan vähäisintäkin fyysistä ponnistusta. Kauppa-kassien kantaminen vahvistaa lihaksia ja rakastelu kuluttaa melkein yhtä paljon kaloreita kuin kävelylenkki. Tällaisten suoritusten jälkeen voi vetäytyä sohva-perunaksi hyvällä omallatunnolla.

Hyötyliikunnan korostaminen luo mielikuvaa siitä, että liikunta on vaivatonta ja sen voi hoitaa siinä sivussa. Hyötyliikunnassa liikuntakiintiö täyttyy ikään kuin muiden askareiden oheistuotteena.

Meitä ei saa syyllistää liikkumattomuudesta tai muista huonoista elämäntavoista, sillä nykypäivän ihmistä ei saa syyllistää mistään.

Oikeasti liikunnasta ei selviä helpolla, sillä se vaatii useimmiten sekä aikaa että vaivaa. Tätä ei kuitenkaan saa sanoa ääneen, ettei masentaisi niitä, jotka kenties harkitsevat ehkä joskus tulevaisuudessa aloittavansa liikunnan harrastamisen, kunhan vain television katselulta ehtivät.

Mutta eikö liikunta ole jokaisen oma asia niin kuin kaikki muutkin elämäntavat? On ja ei. Ihminen itse on tietysti se, joka eniten kärsii omien elämäntapojensa seurauksista. Eikä liikunnan harrastaminen ole kaikille edes mahdollista esimerkiksi elämäntilanteen tai sairauden takia.

Suurin osa meistä pystyy kuitenkin liikkumaan eikä liikunta ole meille pelkästään oma asia. Liikkumattomuudesta johtuvien vaivojen ja sairauksien hoito kuluttaa huomattavan määrän veroeuroja, joille taatusti olisi yhteiskunnassa järkevämpääkin käyttöä. Ihmiset pitäisi siis saada liikkumaan sekä omaksi hyväkseen että yhteiskunnan hyväksi. Mitä se tapahtuu, siinä kysymys.

Jokaiselle liikuntaa harrastavalle on selvää, että vaikka liikunta on vaivalloista, se myös parantaa elämänlaatua. Liikunta lisää elämäniloa ja antaa onnistumisen elämyksiä. Muun muassa näistä

syistä moni voittaa ilta illan jälkeen itsensä, nousee sohvalta ja lähtee lenkille tai jumppaan.

Itse tarvitsen laiskuuteni selättämiseen myös syyllisyyttä ja huonoa omaatuntoa. Tarvitsen syyllisyyttä siitä, kuinka väärin teen itseäni kohtaan, jos jään tänäkin iltana istumaan sohvalla nurkkaan. Tietysti pelkään lihomista ja fyysisen rapistumista, mutta eniten pelkään pään paukahtamista. Ilman liikuntaa se saattaa paukahtaa kaikesta sinne kertyneestä kuonasta.

Liikunta auttaa ahdistukseen(kin). Miksi tästä ei puhuta enemmän?

Leena Talvensaari



leena.talvensaari@uusirovaniemi.fi

► Kolumni

Harvinainen vieras

• Sanotaan, että samassa veneessä oleminen yhdistää. Totta, varsinkin kun tilanteeseen liittyy jotakin poikkeavaa. Istuin junavuoroa korvaavassa täpötäydessä bussissa Hangosta Karjaalle. Kuljettaja hausutti meitä kolmella kielellä niin, että nauru raikui ja ihmiset taputtivat. Ei haitannut, vaikka osa ihmisistä joutui seisomaan käytävällä.

Tämä jo kertaalleen eläkkeelle jäänyt kuljettaja hallitsi asiakaspalvelun omalla persoonallisella tavallaan. Tutustuin samalla vierustoveriini, matka sujui harvinaisen mukavasti.

Kesätyöni Bengtskärin

majakalla lähestyy loppuaan. Saaren kalliolle on kiivennyt useana iltana lötkötelemään harvinainen vieras. Seurasin nuoren hylkeen elämää tuntitolkulla. Oivalsin, kuinka elävä elämä voittaa tv:n luonto-ohjelmat ja eläinpuistot mennessä tullen. Hylje ui sulavasti, mutta sillä vartalolla kalliolle kiipeäminen on vaivalloista. Välillä se tipahti takaisin mereen, nosti päänsä veden pinnalle katsellakseen ihmisiä ja ponnisteli siten uudelleen kaltevalle kalliolle.

Kallioaltaissa on monenlaista elämää. Niihin kerääntyy sadeveden lisäksi myrskyn pärskimää merivettä kaloihin. Nyt sammakot ovat kehittyneet aikuisiksi ja niitä hyppii vastaan joka puolella, varsinkin pimeällä.

Bengtskärin luodolle eksyy toisinaan yksinäisiä lintuja. Viime päivinä olen seurannut puolalaisen kirjokyyhkyn lepäilyä. Yksi lintubongari sai selville linnun alkuperän ottamalla valokuvan kyyhkyn jalassa olevista renkaista. Muutaman päivän levon ja sille tuotujen jyvien syönnin jälkeen kyyhky näyttää paremmalta. Kuinkahan sen käy?

Elämäni ensimmäinen viikko purjehtimassa Saaristomereillä ylitti kaikki odotukset. Sää suosi, aurinko lämmitti mukavasti ja suomenruotsalaisten seurassa oli helppo olla. En väitä, että osaisin navigoida tai ymmärtäisin purjehtimisesta paljoakaan, mutta olin mukana opettelemassa alkeita. Jännittäväntä oli kiivetä mastoon ja erityisesti sydän hakkasi kiivetessäni laivan keulasta sojottavan klyvarin päälle laivan liikkueessa. Purje piti käydä sitomassa.

Nainen on nainen aina vaan. Matkareitti muuttui yllättäen laivan huoltotarpeen takia. Poikkesimme yhdeksi yöksi Turkuun Aurajoen varteen. Muutos harmitti nähtävästi lähinnä kapteenia. Naiset katosivat pian kaupungille vaateostoksille ja niin ruskettuneelle iholle oli mukava pukea uusi pusero.

Merisairaudesta ei ollut tietoaakaan purjehtusviikolla. Sen sijaan matkatessani Hangosta Bengtskäriin töihin koin senkin. Merenkäynti yllätti henkilökunnan. Laivan lattialle ristiaallokossa pauskautui mm. kalakeittoa ja kuumaa kahvia. Vaikka kuinka pidin katseeni horisontissa, loppumatkasta mahan sisältö nousi ylös.

Vapaaviikot olen viettänyt enimmäkseen Helsingissä. Olen katsellut vanhaa kotikaupunkiani uudesta näkökulmasta, matkailijan silmin. Helsingin voi kokea kiireisenä kusiaispesänä, mutta myös upeana kesäkaupunkina.

Aikoinaan uuvuin työssä Helsingissä, nyt nautin mm. Ateneumin Helene Schjerfbeckin laajasta näyttelystä, Kauppatorista, Seurasaaressa, Suomenlinnasta ja klassisista treffeistä Stokkan kellon alla. Keskuspuisto on lemppipaikkani lenkkeilyssä, pyöräilyssä ja geokätköilyssä.

Pian siirryn ulkosaaristosta uusiin maisemiin, Rovaniemen kautta Kilpisjärven ruskaan. Sitten pääsen arvioimaan uudelleen, onko ulkosaaristolla ja tuntureilla paljon yhteistä. Nyt kuitenkin nautitaan vielä loppukesän lämmöstä, eikö vain?

Riitta Karhusilta



Kirjoittaja on savolaissyntyinen, Rovaniemellä asuva tunturi- ja luontopas.

► Jopelo



- KYLLÄ MINÄKIN SIELLÄ LONTOOSSA TEKISIN KAUDEN PARHAANI JA HENKILÖKOHTAISEN ENNÄTYKSENI LAJISSA KUN LAJISSA.

jopelo@pp.inet.fi

2012