



Lumikengillä pääsee mihin vain, korpeen ja katolle. Lumikenkäily on tehokasta liikuntaa: hiki on taattu.

Umpihangen kansa viettää kissanpäiviä

ILKKA HEISKARI

Talveen ja jatkuvaan lumen-tuloon kyllästynyt lyhytpulttuisten kalsareitten kansa on käänteissään, mutta hiihtoniilot kiljuvat riemusta – ja lumikenkäilijät potaltavat yhä syvemmälle vapaaseen umpihangen ja koskemattomaan luontoon.

– Ylivoimaisesti upein talvi kymmeneen vuoteen, ilakoi Suomen Lumikenkäilijöiden puuhämies Pasi Juutilainen.

Lumen jatkuva tuprutus taivaalta on pistänyt harrastukseen pörinää ja Lumikenkäilijöiden puhelimet pirisevät.

Älä mene halpaan

Lajista suin päin innostuvien ja lumikenkäkauppaan astellevien vasta-alkajien kannattaa heti kättelyssä muistaa, ettei köyhällä ole vara ostaa halpaa.

– Halpismallit eivät kestä Suomen pakkasia. En suositele. Paitsi leluiksi.

Kaupassa tutki ensin sidettä: tuntuuko siinä laatu?

Sen jälkeen lumikenkää pitää sovittaa ja tunnustella – taas sitä sidettä: pysyykö jalka hyvin kiinni ja tukeeko side sivuttaisliikettä? Jos kantapää pyörii holtittomasti, mulkaise rumasti myyjää ja vaihda myymälää.

Kurkista myös kengän pohjaa: töröttääkö siellä piikkejä, joilla pääsee turvallisesti – ei turvalaan – ylä- ja alamäkeen.

Painoraja, hangelle

Lumikengissä on myös painorajat: kestää 80-kiloisen keijun, satakiloisen raavaan miehen...



Mistä kysymys

Mitä ja milloin liikkujan pitäisi juoda?

HANNA HYVÄRINEN

Urheiluliikkeiden hyllyt norkuvat erilaisia urheilujuomia ja juomajauheita. Silti tavallisen liikkujan on vaikea tietää, mitä niistä tarvitsee vai tarvitseeko mitään.

Milloin urheiluun tai liikuntaan on syytä varata juomaa mukaan, ravitsemusasiantuntija, ETM Olli Ilander?

– Jos on ennen suoritusta juonut riittävästi, noin tunnin verran voi hyvin liikkua ilman juomaa, mikäli olosuhteet eivät ole erityisen hioitavat. Helteellä juomaa on hyvä ottaa tunninkin lenkille. Samoin jumppasalissa ilmastokosteus voi nousta niin hioitavaksi, että juomaa tarvitaan. Eikä mikään estä otamasta vesipulloa mukaan kevyempäänkin liikuntaan.

Miten nesteytyksestä voi huolehtia ennen urheilua?

– Kannattaa juoda pitkin päivää lasillinen tai kaksi aina silloin tällöin. Siten nestetasapaino pysyy hyvänä. Juuri ennen suoritusta ei pidä tankata, sillä silloin voi menä vatsa sekaisin.

Milloin riittää vesi ja milloin on syytä turvautua väkevempiin juomiin?

– Vesi riittää normaaliin

kevyeen liikuntaan. Siitä ei kuitenkaan saa energiaa eikä se imeydy kovin tehokkaasti. Kovatehoinen suoritus tyhjentää energiavarastot jo puolessatoista tunnissa, kevyempi ehkä kahdessa tunnissa. Tällöin on hyvä nauttia urheilujuomaa tai vettä ja energiageeliä.

– Suolaa on syytä lisätä, jos juo paljon, esimerkiksi litran tunnissa tai enemmän. Helpointa on sekoittaa urheilujuomajauhetta veteen.

Entä valmiit urheilujuomat? Ovako ne hyviä?

– Valmiissa juomissa on usein suositeltua enemmän hiilihydraatteja, joten ne voivat pistää vatsan sekaisin. Jauheesta sekoitettu juoma on laimeampaa ja imeytyy siksi paremmin.

Voiko urheilujuomista olla jotain haittaa?

– Juomat voivat syövyttää hampaita, jos niitä käyttää paljon. Siksi urheilujuomia kannattaa juoda vain, kun siihen on oikeasti tarvetta. Hampaiden syöpyä voi ehkäistä juomalla vuoroin vettä ja urheilujuomaa, jolloin vesi huuhtelee hampaat. Myös nokkapullo auttaa, sillä silloin juoma ei kulje hampaiden läpi.

Eiväthän ne miestä kestä, vaan lumihankea. Avaintekijä on lumen rakenne: kävelekö höttöisellä puuterilumella (jossa ei ole kantavia kerroksia), hankikannolla (jota ei vielä edes ole), tai lumen peittämällä jäällä.

Tämä yhtälö ratkaisee: lumen rakenne, kenkäilijän bruttopaino ja lumikengän koko.

– Kannattaa muistaa, että sen 80-kiloisen keijun päällä ovat vaatteet ja reppu selässä. Silloin yhteispaino voi olla jo sata kiloa. Ja mitä silloin tapahtuu: keiju uppoaa hankeen.

Inkkareille kiitos

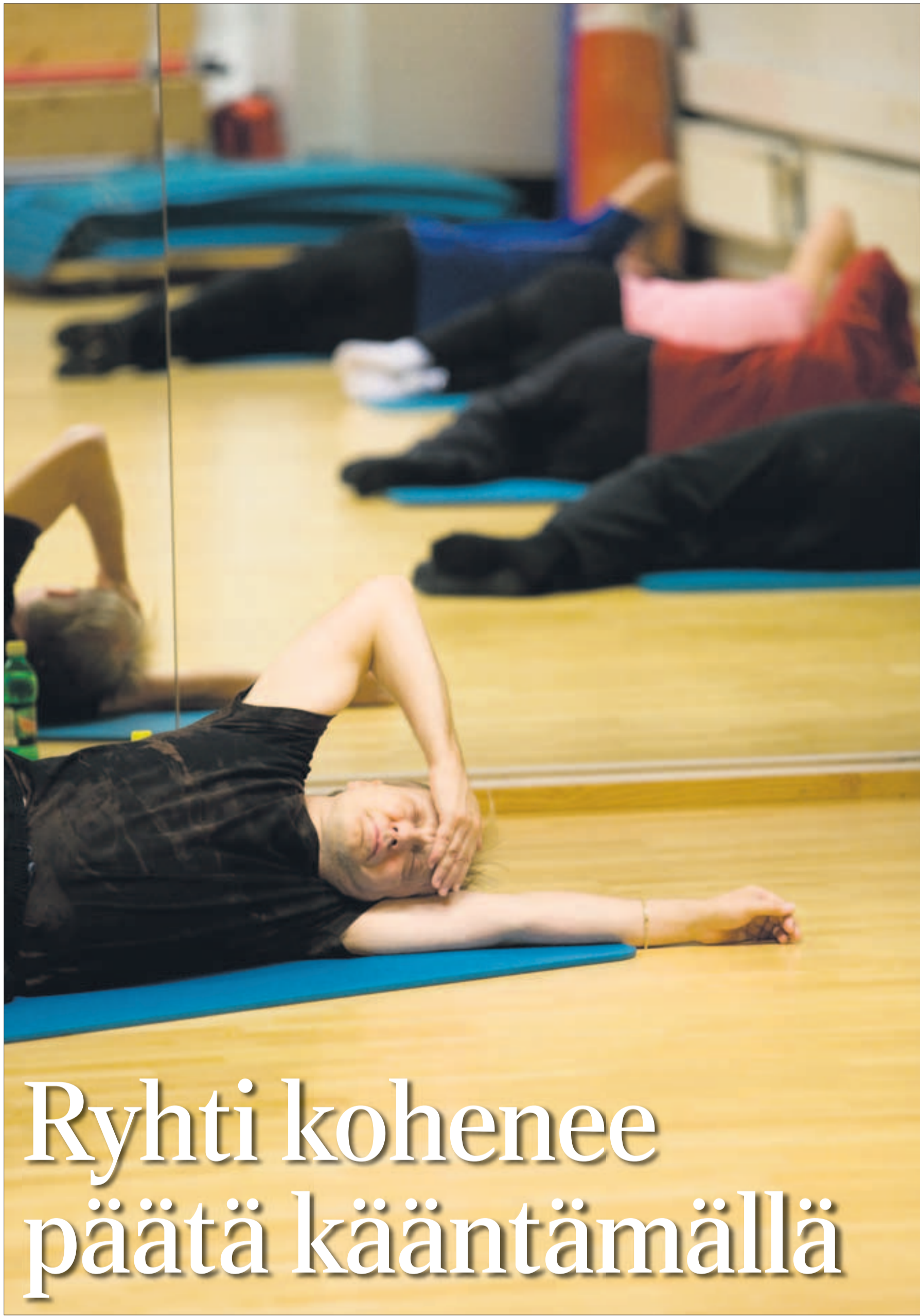
Lumikengistä saamme kiittää Pohjois-Amerikan ink-kareita.

Suomeen on kymmenessä vuodessa tuotu puoli miljoonaa lumikenkäparia. Siitä on räknätty harrastajien pääluku: noin 80 000.

Luku on vedetty hatusta: suurin osa ”harrastajista” on matkailuyritysten järjestämällä retkillä kerran, pari poikenneita.

Toista tohina on Alppien ympärillä. Ranskassa lumikenkäily on toiseksi nopeimmin kasvava harrastus, Italiassa lumikenkävaellukseen hikoili kuutisentuhatta ihmistä. SM-kisojen retkisarjassa osallistujia oli noin sata.

Ennen kuin ostat, tutki lumikenkä tarkoin. Kestäkö sen kantti sinun painosi?



Välillä pää saa levätä käden päällä. Olavi Kopponen keskittyy vaikutusten tunnusteluun silmät kiinni.

Feldenkrais: Kunnollinen keuhonhallinta tekee liikunnasta helppoa ja taloudellista

HANNA HYVÄRINEN, TEKSTI RAMI HANAFI, KUVA

Makaan selälläni lattialla ja kääntelen polviäni oikealle ja vasemmalle. Ohjaaja Piia Surakka kehottaa ottamaan päänsä mukaan ja liikuttamaan sitä vastakkaiseen suuntaan kuin polvia. Olen elämäni ensimmäisellä Feldenkrais-tunnilla. Tarkoitus on kokeilla, mikä tämä menetelmä oikein on lajiaan.

Ukrainalaissyntyinen fysiikan tohtori ja mustan vyön judoka Moshé Feldenkrais kehitti metodin 1900-luvun puolivälissä. Feldenkrais halusi tutkia, miten hän voisi muuttaa liikemallejaan niin, että kipeä polvi häiritseisi mahdollisimman vähän.

Feldenkrais-menetelmän tarkoitus on syventää kehon tuntemusta ja lisätä sen hallintaa. Oppiminen tapahtuu pienten ja yksinkertaisten, joskin epätavomaisten liikkeiden avulla.

Liikkeestä tietoiseksi

Olen edelleen selin makuulla. Nyt polveni ovat paikallaan, vain pää kääntyy. Yritän pitää niskan rentona ja kääntää päätä

käden avulla. Sitten otan taas polvet mukaan. Ja kas, liike on ainakin hitusen sujuvampi kuin ensimmäisellä yrittämällä.

– Jokaisella Feldenkrais-tunnilla on jokin teema, eli tutkimme tiettyä toimintaa ja teemme siitä erilaisia variaatioita. Samalla kuulostellaan, millaisia vaikutuksia liikkeillä on kehos- ja suoristaudutaan.

Liikkeellä tutkitaan omia toimintamalleja. Oikeita tai vääriä ei ole, on vaihtoehtoja.

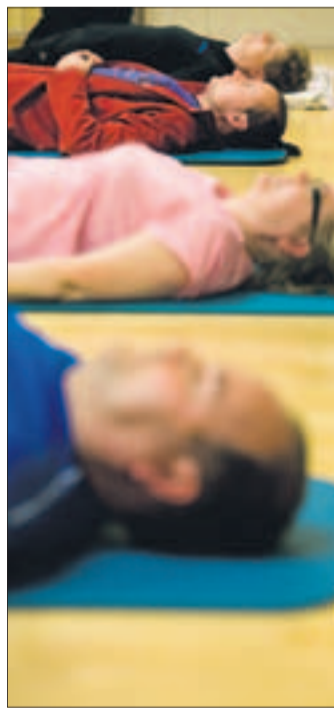
– Kun tulee tietoiseksi omista liikemalleistaan, niitä voi muuttaa. Tavoitteena on löytää ku- hunkin liikkeeseen tarkoituk- senmukainen ja taloudellinen lihastyö, jolloin päästään eron ylimääräisestä tekemisestä ja li- hasjännityksestä.

Sanoista liikkeiksi

Nyt nostetaan oikea hartia, käännetään päätä vasemmalle ja autotaan suuta. Välillä levätään ja suoristaudutaan.

– Miltä tuntuu? Tuntuuko oi- kea puoli erilaiselta kuin vasen, Surakka kysyy.

Tuntuuhan se. Sekä oikea käsi että jalka tuntuvat vasenta pi-



Fakta

Näin alkuun

Feldenkrais-tunnit eivät vaadi erityisosaamista ja sopivat kaiken ikäisille.

Tunteja järjestetään Tampereella mm. Liikuntasali 35Plusissa ja yliopistoliikunnassa, Haaran palatsissa sekä Ylöjärvellä työväenopistolla.

Lajia voi kokeilla ilmaiseksi Liikuntasali 35Plus:ssa la 6.3. klo 13–14. (Ilmoittautuminen: 03 222 5035).

Tunnille kannattaa pukeutua lämpimästi. Villasukat ja kerros- pukeutuminen ovat suositeltavia.

Harjoitusten välissä palataan selin makuulle, sillä siten huomaa, onko esimerkiksi vartalon vasemman puolen harjoittaminen aiheuttanut muutoksia kropan tasapainossa. Pekka Rintala, Arja Rintala (edessä), Toni Suento ja Tarja Erälauko kuulostelevat, onko pää nostelu vasemmalta kyljeltä muuttanut jotakin.

sissa ei hiki lennä eikä lihas ki- peydy. Tunnit ovat rauhallisia, ja taukoja on paljon.

– Tekemisen pitää tuntua mukavalta. Aivot eivät opi, jos ihmi- sen ponnistelee ja stressaa. Uu- desta asiasta voi tulla tapa vain, jos se on miellyttävä tehdä.

Pää kevenee

Tunti alkaa olla loppuillaan, joten palaamme taas polvien ja pään kääntelyyn.

Näin se vaikuttaa

Nivelten liikkuvuus lisääntyy. **Koordinaatio** ja tasapaino pa- ranevat.

Ryhti ja asennotottumukset ko- hentuvat.

Kroppa rentoutuu ja hengitys helpottuu.

Tuki- ja liikuntaelineräiset kivut vähenevät.

Urheilusuoritukset ja elämän laatu paranevat

Lisää tietoa menetelmästä ja tunneista: www.feldenkrais.fi www.liikelaboratorio.fi

Terveysliikuntaa

Asahi

Asahi Health on suomalainen terveystuotantamenetelmä, joka yhdistää itämaisen ja länsimaisen terveystuotannon perinteitä. Liikkeissä tavoitellaan kehon avaamista niskasta nilkkoihin. Liikkeet ovat pehmeitä ja yksiker- taisia, ja ne tehdään hengityksen avustuksella.

Liikkeiden suunnittelussa on otettu huomioon suomalaisten suurimmat terveysongelmat, kuten selkä- ja hartiavaivat, kaa- tumismurtumat sekä stressipe- räiset ongelmat.

Harjoittelu tapahtuu pääasiassa ohjatuissa ryhmissä, mutta asahi toimii hyvin myös itsehoitomuotona. Sopii kaikenikäisille eikä edellytä erikoistaitoja.

→ www.asahi.fi

Chi kung

Chi kung keskittyy sisäiseen ja ul- koiseen voimaan. Meditatiivinen liikunta muistuttaa joogaa.

Lajin terveysvaikutukset liittyvät rentoutuneen tilan saavuttami- seen, syvään hengitykseen ja pehmeään liikkeeseen. Nämä yhdessä vähentävät stressiä ja edistävät solujen aineenvaihdun- ta. Myös verenpaine laskee, ja aivojen sähköinen sekä kehon kemiallinen tila muuttuvat.

Chi kung sopii useimmille ihmi- sille. Monet harjoitukset voidaan tehdä esimerkiksi tuolilla istuen tai sängyssä maaten.

→ www.chikung.fi www.chikung1.net

Shindo

Shindo on monipuolinen keho- työskentelymenetelmä, johon kuuluu rentousharjoituksia, venyttelyä ja hoitoja. Kaikkia har- joituksia ja venytyksiä voi tehdä yksin tai ryhmässä. Shindo poh- jaa sekä itämaiseen käsitykseen mielen ja kehon vuorovaikutuk- sesta että tutkittuun tietoon ana- tomiaista ja fysiologiasta.

Shindo on ennen kaikkea henki- lökohtaiseen käyttöön tarkoitettu työkalu, jolla voi vahvistaa ter- veyttä, hyvinvointia, oppimisky- kyä, elämäniloa ja jopa ehkäistä sairauksia. Hoidon ja harjoitusten määrä on yksilöllistä.

Kokonaisvaltainen ja yksinkertainen menetelmä sopii kaikenikäi- sille, eikä lajiin liity poliittista tai uskonnollista toimintaa.

→ www.shindo.fi

Bodywise

Bodywisen perustana on pilates, ja treeni tähtää ennen muuta kehon tukilihasten vahvistami- seen. Harjoittelun pääpaino on keskivartalossa ja lantiossa sekä nivelten liikeratojen laajentami- ssa. Myös tasapainon kehittä- minen on olennaista.

Säännöllisesti harjoitettuna bo- dywise auttaa käyttämään kehoa viisaasti, mistä on apua erityi- sesti selkä- ja nivelongelmista kärsiville.

Parhaimmillaan bodywise tavoit- telee kokonaisvaltaista kehon käyttöä, jossa kehon oma tila käytetään maksimaalisesti hy- väksi ilman että liikutaan tilassa. Laji sopii periaatteessa kenelle hyvänsä, mutta vaatii kärsivälli- syyttä avautuakseen kunnolla.

Hsin Tao

Hsin Tao on vanha kiinalainen harjoitusmenetelmä, joka koos- tuu istuen ja seisten tehtävistä rauhallisista hengitys- ja liike- harjoituksista. Harjoitukset ovat yksinkertaisia ja pehmeitä, ja ne rauhoittavat ja tasapainottavat mieltä ja kehoa.

Hsin Tao tukee erinomaisesti tai- jin ja joogan harjoittelua, ja se so- piii vasta-alkajille. Menetelmä on kuitenkin räätälöity ennen muuta aikuisille vartalolle ja siksi sitä ei suositella alle 21-vuotiaille.

Hsin Tao sopii harjoitettavaksi melkein missä hyvänsä rauhalli- sessa paikassa milloin vain.

→ www.hsintao.com

Shaktitanssi

Shaktitanssi eli joogatanssi on tanssin joogaa. Se yhdistää joogaa, energiatyötä ja eri tanssityy- lejä. Tavoitteena on tietoinen, va- paa ja luova tanssi ja sitä kautta mielen tasapaino ja rauha. Shaktitanssi soveltaa joogista filosofiaa ja tekee tanssista joogaa pyrkimyksenään vapauttaa kehoa ja mieltä. Harjoitukseen kuuluu erilaisia vaiheita luovasta tanssista mielen hiljaisuuteen.

Tanssi opettaa ymmärtämään, millaista energiaa tanssiliiikkeet ja -tyylit tuottavat. Hengityksen, liikkeen ja tietoisuuden avulla py- ritään tajuun laajentamiseen.

→ www.shaktidance.net www.kundaliini.com