

LIKKUVA

TAMPERE

4/2019

TAPPARAN KRISTIAN KUUSELA KANNUSTAA LIKKUMAAN MONIPUOLISESTI



Maria Huntington kohti olympia-
kesää Matti Liimataisen opein



Liikkumisen suositukset
uudistuivat!



Mira Potkonen Tammer
Turnauksen tähti



TAMPERE

Tapparankapteeni Kristian Kuusela viihtyy Tampereella _____	4
Terveysliikunnan suositukset menivät uusiksi – Pienelläkin liikkumisella on suotuisia terveysvaikutuksia! _____	9
Esportsin kasvava suosio tuo harrastajia nuorisopalvelujen pariin _____	12
Maria Huntingtonin valmentaja Matti Liimatainen korostaa palautumisen tärkeyttä _____	14
Suomi Gymnastrada Tampereella kesällä 2022 _____	18
Anna Laukkanen lajin arvotettu taustavaikuttaja – Nyrkkeilyn Tammer Turnaus tekee Tamperetta tunnetuksi maailmalla _____	20
Liikunta on tärkeä piristysruiske myös opiskelijoiden arjessa _____	24
Työhyvinvointipäällikkö Sami Uusitalo: On tärkeää kannustaa työyhteisöä liikunnan harrastamiseen _____	27

Kannen kuvassa Tappara-kapteeni Kristian Kuusela. Kuva: Petri Vilkkio



Suomen miesten historiallista pääsyä jalkapallon EM-kisoihin juhliittiin Tampereen kaupungin järjestämässä tapahtumassa 15.11.2019 Keskustorilla. Vielä ennen EM-kisoja Huuhkajat palaa Ratinaan 7.6.2020 maaottelussa Viroa vastaan.



Reippain askelin vuoteen 2020

Citius, altius, fortius - nopeammin, korkeammalle, voimakkaammin, olkoon mielessämme myös uuden vuosikymmenen käynnistyessä.

Tampereen kaupungin liikunta- ja nuorisoyksikkö haluaa kiittää kaikkia tamperelaisia ahkerasta liikuntapaikkojen käytöstä vuoden 2019 aikana. Monet kaupungin liikuntapaikoista ovat olleet niin kovassa käytössä, että tarve peruskorjauksille tai uusien rakentamiselle tulee säännöllisin väliajoin harkittavaksi. Liikuntapaikat on tehty käyttöä varten, ja mielelläni niitä korjataan ja uusitaan tarpeen mukaan.

Vuoden 2019 aikana lähtivät hyvin käyntiin perusparannustyöt Kaupin urheilupuistossa ja Sorsapuistossa sekä lisärakentaminen Nääshallissa. Valtakunnallisesti ehkä eniten huomiota herättänyt rakentaminen tapahtui keskikesällä Tampereen stadionilla, jolloin Suomesa ensi kertaa onnistuneesti lanseerattiin nurmen siirto pika-aikataululla. Siirtotyö, joka yleensä vie viikkoja, tehtiin Ratinaassa huippuammattilaisten voimin muutamassa päivässä.

Suurtapahtumien suhteen Tampere on ollut keskipiste koko valtakunnassa. Jalkapallon EM-karsintapelit saivat ehkä kaikkien aikojen eniten palstatilaa mediassa. Huuhkajien historiallinen pääsy arvokisojen lopputurnaukseen pohjustettiin oman stadionimme nurmella.

Stadion mahdollisti kesällä hienot puitteet myös Rammsteinin konserteille sekä Blockfest-tapahtumalle, joka vuonna 2020 saa jatkoa ikärajallisena.

Tällaisen intohimoisien urheilumiehen mieltä lämmittää se, että yhteistyö myös konserttijärjestäjien kanssa on kehittynyt aina vain paremmaksi. Konserttien järjestämisessä olen havainnut olevan varsin paljon samoja piirteitä, kuin mitä isojen urheilutapahtumienkin järjestämisessä on.

Myös vuonna 2020 toivon koko liikuntaväen askeltavan eteenpäin reippain askelin. Citius, altius, fortius - nopeammin, korkeammalle, voimakkaammin, olkoon mielessämme myös uuden vuosikymmenen käynnistyessä.

Uudet liikuntasuositukset ottavat huomioon entistä laajemmin erilaiset liikkumisen muodot, joten jokainen askel kannattaa ottaa. Ennen vanhaan reippailu, fyysinen työnteke ja aktiivinen elämäntapa olivat normaalia elämää. Nyt ne ovat uusien liikuntasuositusten noudattamista. Hyvä niin!

Liikunnallista vuotta 2020 kaikille!

Pekka P. Paavola

Tampereen kaupungin liikunta- ja nuorisoyksikön johtaja

LIIKKUVA TAMPERE



JULKAISIJA Tampereen kaupungin liikunta- ja nuorisoyksikkö, Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere
PÄÄTOIMITTAJA Pekka P. Paavola p. 050 554 5831 **TOIMITUSSIHTEERI** Petri Vilkkio p. 040 5481 006
 ideatampere@kolumbus.fi **TOIMITUKSEN YHTEYSKOORDINAATTORI** Satu Arvonen p. 040 506 8414,
 satu.arvonen@tampere.fi • Johanna Riippi p. 040 806 2736, johanna.riippi@tampere.fi
TUOTTAJA Idea-Tampere Petri Vilkkio Oy p. 040 5481 006 **TAITTO** Tuija Lautiainen
PAINOPIIKKA Hämeen Kirjapaino Oy **PAINOSMÄÄRÄ** 4.000 kpl **ISSN** 2669-8153 (painettu)
 ISSN 2669-8161 (verkkoversio)

Tavoitteena olla joka päivä parempi pelaaja ja esimerkki

Tapparan kapteeni *Kristian Kuusela* viihtyy Tampereella

Tapparan kapteeni **Kristian Kuusela**, 36, pelaa elämänsä parasta jääkiekkoa. Viime keväänä hänestä tuli Liigan pudotuspelien yli 40-vuotisen historian paras pistemies ja maalintekijä. Menestyksekkään kauden kruunasi jääkiekon MM-kulta Slovakiasta. Yli 900 liigaottelua urallaan pelanneen kirveskapteenin vauhti jäällä näyttää koko ajan vaan kiihtyvän.

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkio

► Kuusela on kotoisin Seinäjoelta, jossa hän innostui jääkiekosta lajin parissa toimineen isänsä vanavedessä.

- Isäni on pelannut jääkiekkoa ja hän valmensi minua pienestä pitäen Seinäjoella. Hänen esimerkkinsä mukaan kiinnostuin lajista.

Juniorivuosinaan Kuusela pelasi myös jalkapalloa rinnakkain jääkiekon kanssa.

- Silloin mentiin molempia, eli talvet jääkiekkoa ja kesät jalkapalloa. Kun toinen laji loppui niin toinen alkoi.

Kuuselan ollessa 15-vuotias alkoi käydä varsin selväksi, että lopulliseksi lajiksi tulisi jääkiekko.

- Jääkiekko oli itse asiassa ollut mielessäni ykkönen koko ajan, mies paljastaa.

Tapparan junioreissa luja pohja menestykselle uralle

Uran kehityksen kannalta ratkaiseva siirto tapahtui lahjakkaan pelimiehen liittyttyä mukaan C-juniori-ikäisissä SM-kultaa voittaneen Tapparan tavoitteelliseen valmennusryhmään.

Yläasteen kahden viimeisen vuoden ajan Kuusela reissasi junan matkassa treeneihin ja peleihin kotipuolestaan Seinäjoelta, kunnes lukio-opintojen aloittaminen Sammon urheilulukiossa pani miehen hankkimaan katon päälle Tampereelta.

Jääkiekossa kehittymisensä kannalta Kuusela sanoo pitävänsä urheilulukiossa opiskelua erittäin hyödyllisenä.

- Aamuharjoitukset oli meillä kolme kertaa viikossa. Kyllä se oli aika selkeä suunta, että tänne Tampereelle kannattaa tulla.

Näin jälkeen päin ajateltuna Kuusela sanoo pitävänsä hyvänä asiana sitä, että lapsenaja nuorena hänen tuli harrastettua jääkiekon ohella monipuolisesti myös muuta urheilua.

- Kyllähän sitä tietenkin nuorena pitää tehdä ja harrastaa paljon kaikkea. Ainahan siitä monipuolisuudesta on myöhemmällä uralla hyötyä.

Tuota monipuolisen liikunnan tärkeyttä Kuusela on pitänyt ohjenuorana myös oman 9-vuotiaan **Maximilian**-poikansa kohdalla, joka 4-vuotiaasta lähtien on pelannut jääkiekkoa Tapparan junioreissa.

- Hän pelaa jääkiekon ohella myös jalkapalloa ja salibandya. Olen koettanut kannustaa häntä harrastamaan monipuolisesti kaikkea muutakin.

Toki myös perheen kuopus, 7-vuotias **Isabella**-tytär, saa vanhemmiltaan kannustusta liikunnallisiin harrastuksiinsa.

Yli 900 runkosarjan ottelua

Ensimmäisen live-kosketuksen Tapparan huipukiekkoon Kuusela sai 11-vuotiaana koululaisena, kun hän syksyllä 1994 matkusti enonsa kanssa Seinäjoelta Tampereelle katsomaan yhtä erityistä Tapparan ottelua. Tapparan paidassa nimittäin tuolloin sattui pelaamaan yksi NHL:n supertähdistä eli Kuuselan isosti faniittama **Theo Fleury**, joka piti pelituntumaansa yllä Tampereella NHL:ään julistetun työsu-lun aikana.

Vielä tuolloin Hakametsän lehtereiltä käsin ottelua seurannut Kuusela ei osannut edes aavistaa, että parinkymmenen vuoden kuluttua tuosta hän itsekin pelaisi samaisessa hallissa legendaarinen kirvesrintapaita yllään.

- Vasta silloin, kun pelasimme Tapparan C-, B- ja A-junnujoukkueissa oli yhtenä haaveenani se, että pääsisin joskus Tapparan liigajoukkueeseen pelaamaan. Mutta se sitten konkretisoitui vasta myöhemmin. Hyvä että kääntyi niin.

Hakametsän halli tuli toki Kuuselalle tutuksi liigakiekon merkeissä jo vuonna 2002, jolloin hän pelasi hallissa Ässien patapaita päällään Ilvestä vastaan elämänsä toista liigaotteluaan. Tuohon 26. syyskuuta pelattuun otteluun sisältyy myös pala suomalaista jääkiekkohistoriaa, kun Kuusela iski ottelussa Ilveksen verkkoon liigauransa ensimmäisen maalin.

Seitsemäntoista vuotta myöhemmin, lokakuussa 2019, Kuusela pelasi samaisessa hallissa jo 900. Liigan runkosarjan ottelunsa. Maaleja hän oli ehtinyt tehdä tuona aikana runkosarjassa peräti 243 kpl.

Kuusela on voittanut urallaan kolme Suomen mestaruutta, viisi SM-hopeaa ja yhden pronssin. Tapparan lisäksi hän on edustanut kotimaan pääsarjassa Ässiä, Kärppiä ja Bluesia.

KHL:n kautta Tapparan kapteenistoon

Keväällä 2007 Kuusela oli voittamassa Örnsköldsvikiä kotipaikkanaan pitävän MoDo Hockeyn riveissä myös Ruotsin mestaruutta. Seura on tullut tunnetuksi **Peter Forsbergin**



Yli 900 runkosarjan ottelua pelannut Kristian Kuusela toteaa, että Tampereen jäähallissa on mukava pelata hallissa syntyvän tapparalaisen tunnelman ansiosta. Hakametsässä hän teki ensimmäisen liigamaalinsa vuonna 2002.



Oikealta ampuva Kristian Kuusela (keskellä) tunnetaan kovasta laukauksestaan. Viime keväänä hän nousi kaikkien aikojen parhaaksi maalintekijäksi SM-liigan pudotuspeleissä. Kuvassa muut Tapparan pelaajat Niko Ojamäki (oik.) ja Juhani Jasu.



Kristian Kuusela nauttii pelaamisesta Tapparan hyvin johdetussa organisaatiossa.

enemmän joukkuepeliä. Molemmissa on hyvät ja huonot puolensa.

Kaudeksi 2017-2018 Kuusela palasi jälleen Tapparaan, jossa hänestä tuli joukkueen varakapteeni. Seuraavasta kaudesta lähtien hän on toiminut Tapparan kapteenina arvostettu C-kirjain rintapielessään.

Tapparan kapteenina Kuusela sanoo pyrkivänsä olemaan joka päivä saamansa luottamuksen arvoinen.

- Koska kyseessä on iso rooli, yritän kantaa sitä näyttämällä parhaan kykyni mukaan esimerkkiä muille pelaajille. Tavoitteeni on olla joka päivä parempi pelaaja ja esimerkki.

Myös maajoukkueessa Kuusela haluaa pelata mahdollisimman hyvin, oli rooli mikä tahansa.

- MM-kisoissa oma roolini kasvoi koko ajan loppua kohti. Ja siitä pitää olla tyytyväinen, että pystyin pelaamaan niin, että valmentajat luottivat koko ajan enemmän ja kykenin olemaan heidän luottamuksensa arvoinen, Tampereen kaupunkia ikimuistoisesta Keskustorin MM-kultajuhlsta kiittävä Kuusela sanoo.

Kaiken kaikkiaan kultaleijona toteaa, että menestyvässä organisaatiossa on aina hyvä tehdä hommia.

Tapparan laadukkaassa valmennuksessa hän sanoo itse kehittyneensä erityisesti kokonaisvaltaisessa pelaamisessa.

- Ylivoima, alivoima, puolustaminen tasakentällisin, hyökkääminen. Olen saanut lisää valmiutta pelaamiseen kaikissa mahdollis-

sa rooleissa ja hoitamaan ne mahdollisimman hyvin. Tietenkin kokemus myös auttaa siinä.

Huippujääkiekon olosuhteisiin Tampereella Kuusela sanoo olevansa erittäin tyytyväinen.

- Kyllähän meillä on täällä ihan viimeisen päälle kaikki. Meidän pelaajien ei tarvitse muuta kuin tulla, treenata ja pelata. Organisaatio ja ihmiset, keitä tässä onkaan, hoitavat oman hommansa kyllä niin hyvin, että meillä on aika helppoa.

Myös Tapparan kannattajat saavat kokeella kapteenilta krediittiä.

- Yleisön ja faniemme ansiosta meillä on ollut monen vuoden ajan koko ajan hyvä meininki. Aina on ollut hyvä filis tulla halliin ja pelata.

Rehti pelitapa toi valinnan herrasmiespelaajaksi

Kesäisin Kuusela pitää kuntoaan yllä monen muun kiekkoilijan tavoin pelaamalla golfia sekä muita mailapelejä, kuten sulkapalloa, squashia ja padelia.

- Eli sellaista vähän myös yritän, että vapaa-ajalla ajatukset olisivat välillä pois jääkiekosta.

Myös rullakiekon pelaaminen on kuulunut miehen ohjelmaan kesäisin.

- Viime kesänä en pelannut, mutta edellis-kesinä kyllä. Heti alusta asti kun pääsin lajiin kiinni, olen tykännyt siitä hyvänä harjoittelumuotona. Laji on tosi kuormittavaa, mutta siinä pääsee kiekon kanssa tositoimiin kesälläkin. Kuusela olikin yksi Suomen avainpelaajis-

ta rullakiekon MM-kisoissa Tampereella kesällä 2015.

- Se oli hieno tapahtuma täällä Hakametsässä, ja tosi hyvin oli yleisöä. Harmi tietenkin, kun hävittiin finaali, mutta kokonaisuutena se kisaviikko oli tosi hieno itselle. Jääkiekon ulkopuolella yksi hienoimmista viikoista urallani.

Varsinaisessa leipälajissaan Kuusela valittiin viime liigakauden päätteeksi Kuusela kaikkien liigapelaajien keskuudessa toteutetussa äänestyksessä Liigan herrasmiespelaajaksi.

Kuusela on luonnollisesti iloinen muilta pelaajilta saamastaan huomionosoituksesta, mutta tarkkaa syytä sille, miksi valinta kohdistui juuri häneen, mies ei tohdi keksiä.

- En oikein osaa sanoa. Yritän vain olla reilu. Jääkiekko on sillä tavoin reilu peli, että kun sinä itse olet reilu jääkiekolle, niin se antaa sinulle vastaavasti saman takaisin. Ei siinä varmaan mitään muuta ole.

Kuusela toteaa, että hän koettaa aina pelata rehdisti, vaikka joskus sattuuukin läikkymään yli.

- Kamppailu kaukalossa on kovaa. Aina kuitenkin teen kaikkeni joukkueen voiton eteen.

Tapparan kanssa Kuuselalla on sopimus kevääseen 2023 asti, eikä miehen mieli muutenkaan haikaile pois Tampereen kotoisista ympyröistä.

- Tampere on ollut minulle aina sellainen, että ei liian iso mutta ei liian pienikään. Juuri sopivan kokoinen. Kaikki on tarpeeksi lähellä ja kaikki löytyy, mitä tarvitsee. Täydellinen minun ja perheeni ajatuksiin. ◀

JÄÄKIEKKOMUSEO 40 VUOTTA



Suomen Jääkiekkomuseo Vapriikissa esittelee suomalaisen jääkiekon huippuhetket ja kokoelmien helmet. Näe suomalaisen kiekkoilun legendaariset palkinnot ja tutustu Jääkiekkoleijoniin Hall of Famessa! Maalisimulaattorissa ja maalivahtisimulaattorissa voi testaila omia kiekkotaitojaan.

VAPRIIKKI

ALAVERSTANRAITTI 5, TAMPERE | PUH. 03 5656 6966 | LIPUT 13/6 € | VAPRIIKKI.FI



Terveysliikunnan suositukset menivät uusiksi

Pienelläkin liikkumisella on suotuisia terveysvaikutuksia!

Terveyttä edistävän liikunnan suositukset menivät syksyn 2019 aikana uusiksi. Kymmenen vuoden ajan kuntoilijan ylipäin ohjenuorana palvellut UKK-instituutin liikuntapiirakka on jäänyt historiaan. Piirakan tilalle ovat tulleet liikkumisen uudet suositukset, joiden keskeisenä sanomana hikiä puurtamisen sijaan on se, että jo pienelläkin liikkumisen lisäämisellä on myönteisiä terveysvaikutuksia. Jokainen askel kannattaa siis ottaa!

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkio

► UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori **Tommi Vasankari** kertoo, että perustana uusien liikkumisen suositusten laatimiselle UKK-instituutissa on ollut arvokkaalta amerikkalaiselta tiedeyhteisöltä tullut tutkimusyhteenveto.

Sen mukaan siis jo pienelläkin liikkumisen määrällä ja istumisen määrän vähentämisellä on positiivisia vaikutuksia terveyden kannalta.

Julkistuksella laaja medianäkyvyys

Vasankari kertoo, että myös UKK-instituutin kymmenen vuotta sitten kehittämä liikuntapii-

rakka pohjautui Yhdysvaltojen terveysministeriön julkistamaan dokumenttiin Physical Activity Guidelines for Americans, joka oli syntynyt laajan asiantuntijatyöryhmän työn tuloksena.

- Kyseinen jenkkien terveysministeriö teki aivan vuoden 2018 lopulla tuohon dokumenttiin kymmenvuotispäivityksen, mikä lopputuloksesta oli tiettyjen asioiden kohdalla varsin isokin, vaikka monet asiat siinä säilyivätkin ennallaan.

Kuten kymmenen vuotta aikaisemminkin, myös tällä kertaa UKK-instituutissa päätettiin päivittää suomalainen liikuntapiirakka jenkkisuositusten vanavedessä.

- Tuosta vanhan liikuntapiirakan päivittäminen siis alkuvuodesta 2019 lähti liikkeelle UKK-

instituutissa, Vasankari sanoo.

Maanantaina lokakuun 21. päivänä Helsingissä julkistettu uudistunut liikkumisen suositus 18-64 -vuotiaalle sai innostuneen vastaanoton lukuisten muiden medioiden ohella television pääuutislähetyksessä, jonne Vasankari oli kutsuttu kertomaan aiheesta suorassa lähetyksessä koko Suomen kansalle.

Hän myöntää, että suositusten julkistamisen saama valtaisa mediahuomio ja laaja näkyvyys tulivat melkoisena yllätyksenä hänelle itselleen.

- En ole minkään viestintätapahtuman yhteydessä ollut niin paljon "tuleksa" niiden 12 vuoden aikana, jolloin olen ollut tässä työssäni, eikä saamamme palaute ole kertaakaan ai-



Luisteluhiihto on monipuolinen liikuntamuoto, joka kehittää sekä kestävyyyttä, lihaskuntoa että tasapainonhallintaa.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille



kaisemmin ollut niin isoa, kuin se nyt on ollut. Tämä on otettu todella isosti vastaan, Vasankari toteaa.

Jotakin vanhaa, paljon uutta

Niistä asioista, jotka vanhasta liikuntapiirakasta jäivät ennalleen, Vasankari nostaa ensimmäisenä esiin kestävyysliikunnan ja lihaskuntoharjoittelun kovan ytimen.

- Eli siellä suositellaan edelleenkin tehtäväksi lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittäviä harjoitteita pari kertaa viikossa. Samoin rasittavaa kestävyysliikuntaa suositellaan tehtäväksi vähintään tunnin ja vartin verran viikossa tai reipasta kestävyysliikuntaa kaksi ja puoli tuntia viikossa. Eli nuo ovat ne paikallaan pysyneet asiat. Mutta vastaavasti paljon tuli myös muutoksia.

Vasankarin mukaan yksi oleellisimmista muutoksista liittyy kestävyysliikuntaosioon.

- Kyseinen kohta suosituksissa muuttui siinä mielessä, että aikaisemmin suosituksissa käytettiin mielestäni vähän keinokeistoja 10 minuutin sääntöä, jonka mukaan liikuntasuorituksen oli kestettävä vähintään 10 minuuttia, jotta se laskettaisiin oikeaksi liikuntasuoritukseksi.

Uudessa suosituksessa siis myös alle 10 minuutin suoritukset lasketaan nyt mukaan.

- Eli jenkkisuorituksen tieteellisessä perusteluosassa kerrotaan nyt hienosti, että ei ole olemassa mitään kynnsarvoa, minkä ylittävä liikuntasuoritus vasta saisi aikaan terveysvaikutuksia. Eli suomeksi sanottuna mikä tahansa lyhytkestoinenkin liikuntapätkä on aina kotiin päin!

Vasankarin mukaan toinen iso muutos, joka tuli kyseisten 10 minuutin pätkien poistumisen ohella, oli se että amerikkalaiset ensimmäistä kertaa kuvasivat vahvalla tieteellisellä näytöllä, että myös kevyellä lii kuskelulla on positiivisia terveysvaikutuksia.

- Kyseisten terveysvaikutusten merkitys on tärkeää niille ihmisille, jotka eivät vauhdikkaampiin liikuntasuorituksiin kykene. Ja erityisesti niille, jotka ovat iältään vanhempia tai heillä on vaikkapa joitakin terveysongelmia. Eli kevyestäkin lii kuskelusta on heille hyötyä, kun vielä aikaisemmassa suosituksessa terveysvaikutuksiin päästäkseen piti liikkua huomattavasti useammin ja ennen kaikkea kovemmalta rasituksella.

Monipuolinen arkiliikunta avainasemassa

Vasankarin mukaan terveyshyötyjä kertyy siis jo siitä, kun liikkuu muutaman minuutin pä-

kiä kerrallaan.

Hän muistuttaa, että keho tekee saman suorituksen, liikkuu sitten urheiluasu yllä liikuntaseuran toiminnassa ohjatusti tai kävelee pikakutakki päällä vaikkapa pysäköintihallista työpaikalle. Tässä mielessä kaikki liikunta on hänen mukaansa samanarvoista.

Pienilläkin liikuntasuorituksilla on siis arvoa, kun niitä tekee säännöllisesti. Hissin käytön sijasta kannattaa siis kiivetä yläkerroksiin portaaita pitkin, auton voi pysäköidä kauempana sijaitsevaan parkkiruutuun tai jäädä bussista pari pysäkkiä ennen varsinaista määränpäästä pois.

Hyvää arkiliikuntaa ovat myös esimerkiksi pihan haravointi, lumityöt, siivous ja mattojen tamppaus.

Vasankari jatkaa, että uusissa amerikkalaisissa suosituksissa on määritelty uusia asioita, jotka painottuvat aikaisempaan verrattuna selkeästi monipuolisempaan suuntaan.

- Nyt heidän lihaskunto-osiotaan on laajennettu, ja perinteisen kuntosaliharjoittelun ja kuntopiirin rinnalle on nostettu eri urheilumuotojen juttujen ohella esimerkiksi vaikkapa tanssi, chi tai puutarhanhoito. Hyvin useat urheilumuodot harjoittavat monia kropan ominaisuuksia, Vasankari muistuttaa.

Amerikkalaisesta terveysliikuntasuosituks-



Rasittavaa kestävyysliikuntaa suositellaan tehtäväksi vähintään tunnin ja vartin verran viikossa tai reipasta kestävyysliikuntaa kaksi ja puoli tuntia viikossa.

sesta Vasankari nostaa esiin myös amerikkalaisten tutkijoiden uudenlaisen suhtautumisen paikallaanoloa kohtaan. Hänen mukaansa kyse on erittäin merkittävästä asiasta.

- Nimittäin aikaisemmassa suosituksessaan jenkit eivät puhuneet paikallaanolon vaikutuksista mitään. Mutta nyt se on heillä kirjattu niin, että lähes kaikki hyötyvät runsaan paikallaolon eli runsaan istumisen tai makaamisen vähentämisestä.

Vasankari jatkaa, että tutkijoiden mukaan hyötyjä tulee lisäksi siitä, että paikallaanoloa vähentämisen ohella myös tauotetaan.

- Yhteenvetona voisi todeta, että kyseinen amerikkalainen tiedeyhteisö, joka tutki kaikkialta maailmalta tulleita julkaisuja, kykeni hienosti löytämään sen aika selkeänkin ydinviestin tässä asiassa.

Kiteytettynä se ydinpointti voisi Vasankari mukaan olla se, että lähinnä vain runsaasti liikkuvia kilpaurheilijoita lukuun ottamatta lähes kaikki muut hyötyvät terveytensä kannalta siitä, jos pystytään vähentämään ja tauottamaan istumista.

Hän muistuttaa, että arvioitaessa liikkumisen suositusten täyttymistä, ja kaikessa muusakin liikkumiseen liittyvässä, pitää myös ottaa yksilöllisesti huomioon kunkin henkilön kuntotilasta.

- Eli toisin sanoen, jos huonokuntoinen, keskikuntoinen ja hyväkuntoinen lähtevät kävelylenkille yhdessä, niin se hyväkuntoinen vii lustuu, keskikuntoinen saa kohtuullisen harjoituksen ja se huonokuntoinen joutuu koville.

Vasankarin mukaan kyseinen seikka on jenkkisuosituksessa nostettu hienosti esiin, mutta käytännössä on varsin haastavaa arvioida sitä, että onko kyseinen tietyn vauhdin ja tietyn intensiteetin liikkuminen minkä kuntoisen henkilön liikuntaa.

- Nimittäin vain harvat käyttävät liikemittareita ja mittaavat kuntoa millään muullakaan tavalla, Vasankari toteaa.

Uudet suositukset motivoivat erityisesti vähän liikkuvia

Lopuksi Vasankari nostaa esiin vielä yhden merkittävän liikuntaharrastuksen mukana tulevan hyödyn eli liikunnan myönteisen vaikutuksen uneen.

- Ne ihmiset jotka liikkuvat runsaasti, näyttävät nukkuvan enemmän ja paremmin. Ja koska unella tunnetusti on palauttava vaikutus, hyvin nukutulla yöllä on seuraaville pävillekin hyvä vaikutus.

Samalla viikolla uudistuneiden liikkumisen suositusten julkaisua ajankohdan kanssa UKK-

instituutilla järjestettiin Terveysliikuntapäivät 29. kerran.

Vasankarin mukaan myös Terveysliikuntapäivillä suositus sai kaiken kaikkiaan positiivisen vastaanoton.

Hän toteaa, että puhaltavista muutoksen tuulista huolimatta edelleenkin hän ei ole viety pois sitä isoa faktaa, että liikunnassa paras hyöty saadaan minimin täyttävästä kestävyysliikunnasta ja lihaskuntoharjoittelusta.

- Mutta toisaalta vastaavasti tunnistetaan se, että meidän kaikkien ei välttämättä tarvitse - vaikka joidenkin terveysesteiden takia - saavuttaa niitä kaikkia isoja tehoja ja määriä. Ja siitä huolimatta me hyödyimme liikkumisen lisäämisestä ja pienestäkin liikkumisen määrästä.

Vasankarin mukaan on muistettava olla armeliaita ja huolehdittava siitä, että rima ei olisi vaikka huonokuntoiselle tai terveysongelmia omaavalle liian korkealla.

- Ja silloin niitä pieniäkin askeleita kannattaa ottaa.

Hänen mukaansa uudet liikkumisen suositukset toimivat ennen kaikkea lisämotivaation lähteenä erityisesti niille, jotka päivittäin liikkuvat vain vähän tai eivät juuri lainkaan.

- Tuo on varmaankin se kaikista tärkein viesti, mitä nämä uudet liikkumisen suositukset pitävät sisällään. ◀



Tampereen kaupungin nuorisopalvelut vahvasti mukana trendilajissa

Esportsin kasvava suosio tuo harrastajia nuorisopalvelujen pariin

Tampereen kaupungin nuorisopalveluissa on syksystä lähtien ollut käynnissä uusi huippusuositettu toimintamuoto, esports. Koukuttavan lajin synnyttämän boomin myötä Satakunnankadulla sijaitsevaan Monitoimitalo 13:een on avattu valvottu pelitila, Pelifarmi, nuorten tietokonepelaamista varten. Uudistuneet tilat ja ajanmukaiset tietokoneet mahdollistavat myös joukkuepelien pelaamisen.

Teksti ja kuvat: Petri Viikko

► Kaupungin nuorisopalvelujohtaja **Jukka Etu-Seppälä** toteaa, että kyseessä on aivan tätä päivää oleva nuorisotyön toimintamuoto, jonka kysyntä on räjähdysmäisessä kasvussa.

Hänen mukaansa Pelifarmin saama huikea suosio sen avaamisesta lähtien on ollut selkeä osoitus siitä, että tämän tapaiselle uusien toimintojen hyödyntämiselle on selkeä tarve.

- Parhaimmat illat taitavat olla jossain siellä 80–90 nuoren hujakoilla, ja jos meillä on se 12 pelikoneita, niin siitä saa jotain osiittaa, että minkälainen ralli täällä iltaisin on käynnissä.

Pelien avulla nuorisotyö tavoittaa uusia nuoria

Etu-Seppälän mukaan uudenlaiseen toimintamuotoon mukaan lähtemisessä kyse on sellaisesta työstä, jonka kautta tavoitetaan paljon myös niitä nuoria, jotka eivät muuten välttämättä löytäisi nuorisopalvelujen toimintojen pariin.

Hän toteaa, että esports muodostaa täysin oman maailmansa, mikä tietenkin on vaatinut opettelua myös nuorisopalvelujen henkilökunnalta.

- Niinpä olemme tarjonneet ohjaajillemme koulutusta Varalan Urheiluopistolla, jossa esport-ohjaajatutkinnon ovat meiltä suorittaneet **Essi Nopanen** ja **Timo Autio**.

Nuorisopalvelujohtajan mukaan suunnitelmassa on myös toiminnan laajentaminen kustasta eri asuinalueilla sijaitseviin nuorisoi-

keskuksiin.

- Näin matalan kynnyksen pelaaminen saataisiin mahdolliseksi muuallekin kuin keskustaan.

Etu-Seppälän mukaan suunnitelmat toiminnan laajentamisesta ovat etenemässä juuri sillä tavoin, kuin nuorisopalveluissa on toivottu.

- On hienoa, että kaupunkikin on nähnyt asian niin, että kyse on sellaisesta tärkeästä toiminnasta, jossa pitää olla mukana.

Peliala sisältää mahdollisuuksia

Etu-Seppälä toteaa, että nuorethan ovat joka tapauksessa pelaamassa, joten nuorisopalveluilla on hyvä tilaisuus olla siinä mukana.

- Näin meillä on mahdollista tuoda meidän nuorisotyöllinen näkökulmamme siihen pelaamisen oheen.

Etu-Seppälä muistuttaa, että nykypäivänä pelkkä pelaaminen on vain yksi osa-alue. Hän näkee peliboomissa huikean määrän erilaisia mahdollisuuksia nuorten tulevaisuudelle.

- Varsinaisen pelaamisen lisäksi tarvitaan pelien kehittämistä ja esimerkiksi pelaamiseen liittyvien tapahtumien tuottamista.

Nuorisopalvelujohtaja toteaa, että pelialalla on olemassa paljon juttuja, joista nuori voi löytää oman alansa ja vaikka oman tulevaisuuden ammatkinsa.

- Peleihin ja yleensä pelialaan siis liittyy paljon erilaisia mahdollisuuksia. Meidän tehtävämme on kasvatusihmisinä osata kanavoida nuorten innostusta oikeaan suuntaan, Etu-Seppälä summaa. ◀



Jukka Etu-Seppälä (vas.) ja Timo Autio

Essi Nopanen

Esports on urheilulaji, jossa tarvitaan myös hyvää fysiikkaa

Esportsin peliohjaajina Monitoimitalo 13:ssa toimivat pelien maailmasta jo pitempään kiinnostuneet nuorisiohjaajat Essi Nopanen ja Timo Autio, jotka molemmat ovat suorittaneet Varalan Urheiluopiston järjestämän esports-ohjaajakoulutuksen.

► Tammikuussa 2019 käynnistynyt lajissaan ensimmäinen koulutus oli vuoden mittainen, ja tutkintotodistukset jaettiin juuri ennen joulua.

joukkueet: Overwatch, Counter-Strike ja Fortnite. Ja kyseiset joukkueet käyvät täällä yhtenä päivänä viikossa harjoittelemassa varsinaista kilpapelamista, kolme tuntia kerrallaan.

Tarvitaan tarkkuutta ja nopeita refleksejä

Autio toteaa, että elektronisten videopelien kilpapelaminen eli esports on urheilulaji muiden lajien joukossa.

- Eli jos lähtisin vertaamaan esportsia johonkin toiseen urheilulajiin, niin ehkä ensimmäisenä mieleen tulisi ammunta. Esimerkiksi savikiekkoammun tapaan hyvä silmä-käsi-koordinaatio on esportsissa tärkeää, kuten myös nopeat refleksit.

Muita samantyyppisiä tarkkuutta vaativia lajeja ovat Aution mukaan esimerkiksi tikanheitto ja darts sekä myös biljardi.

- Eli kaikki sellaiset lajit, joissa tarvitaan hyvää silmän ja käden koordinaatiota.

Sitä, että esports-pelaaminen on nuorten keskuudessa viime aikoina räjähdysmäisesti lisääntynyt, Autio ei sano pitävänsä mitenkään ihmeellisenä asiana.

- Kun lähdetään oikein miettimään, niin nuorethan ovat pelanneet iät ja ajat. Ensimmäiset tikut ja laudat ulkona ja sitten tulivat erilaiset lautapelit. Nyt kaikki vaan on digitaalista.

Autio tietää kertoa, että nykyään myös vanhat klassikot, kuten Monopoli, Afrikan tähti ja Uno, löytyvät digitaalisina tietokonepeleinä.

- Eli ei nuorten innostus pelaamiseen siitä juurikaan ole muuttunut, pelivälineet vain muuttuvat ajan myötä.

Peliohjaajan mukaan nuorille on Monitoimitalo 13:ssa tarjolla avoimia peli-iltoja, jolloin kuka tahansa nuori voi tulla itseksensä kokeilemaan, miltä pelaaminen tuntuu.

Lisäksi tiloissa järjestetään erikseen joukkueitoimintaa.

- Meillä on tällä hetkellä kolmesta pelistä

Pelit tarjoavat uudenlaisen lähestymistavan nuoriin

Autio korostaa, että toiminnan tarkoituksena ei ole lähteä kilpailemaan pelien osalta urheiluseurojen ja muiden tiimien kanssa, vaan kyse on maksuttomasta kunnallisesta palvelusta.

- Jos homma alkaa kiinnostaa nuoria vakavammin, niin me luonnollisesti ohjaamme heitä sitten eteenpäin lajin varsinaisten toimijoiden pariin.

Kohta 20 vuotta nuorisopalveluissa työskennellyt Autio toteaa, että pelit tarjoavat aivan uudenlaisen lähestymistavan nuoriin, kun ohjaajat itsekin tietävät jonkin verran peleistä.

- Nuoret ovat ihan innoissaan, kun joku aikuinenkin sattuu tietämään peleistä jotain. Tänä päivänä nimittäin vielä on aika harvinaista, että aikuinen tuntee pelit, joita nuoret pelaavat. Pelien lomassa onkin sitten aika helppoa avata keskustelu nuoren kanssa, koko aikuisikänsä ajan peleistä kiinnostunut Autio toteaa.

Hän muistuttaa, että myös liikunta ja fyysisen ominaisuuksien kehittäminen kuuluu keskeisenä osana lajiin.

- Kyllä nuoret, jotka alkavat tosissaan pelaamaan tietävät, että myös fysiikan on oltava kunnossa. Jos on kolmenkin tunnin pelisesio, siinä täytyy koko ajan olla keskittyneinä.

Ohjaaja muistuttaa, että jos ei ole nukkunut tai syönyt hyvin tai on muuten fyysisesti huonossa kunnossa, niin lajissa ei pärjää pitkälle.

- Siksi painotamme ohjauksessa vahvasti tuotakin puolta. Pitää olla monen muunkin asian kunnossa, kuin vain sormet notkeana, pitkän linjan nuorisotyöntekijä muistuttaa. ▶

Euroopan parhaimmistoon kuuluvan 7-ottelijan **Maria Huntingtonin** valmentaja **Matti Liimatainen** tuli tutuksi koko urheilua seuraavalle kansalle kesällä Dohassa järjestettyjen yleisurheilun MM-kilpailuiden tv-lähetysten myötä. Niissä valmentajavelho hurmasi katsojat analysoimalla suojattinsa suorituksia persoonalliseen tapansa lupsakkailla mutta silti viiltävän asiantuntevilla kommentteillaan.



SUL:n Supertalentti-ryhmän perustamisen myötä päätoimiseksi valmentajaksi ryhtynyt Matti Liimatainen viettää suuren osan valveillaoloajastaan Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa tai muilla liikuntapaikoilla. Tampereen harjoitteluolosuhteita ottelijoita silmällä pitäen hän sanoo pitävänsä laadukkaina.

Maria Huntington hyvässä vauhdissa kohti Tokion olympialaisia

Valmentajavelho Matti Liimatainen korostaa palautumisen tärkeyttä

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkio

► Tampereen Pyrintöä edustavan Huntingtonin ohella Liimataisen siipien suojissa urheilee tällä hetkellä muiden muassa 16-vuotias seitsenottelun superlupaus **Saga Vanninen** sekä maan eturivin pika-aitureihin lukeutunut **Lot-ta Harala**. Myös Tampereen ulkopuolelta on Liimataisen valmennusryhmiin ollut viime aikoina paljon halukkaita tulijoita.

Oppirahat maksettu

Yleisurheilun valmennuskuvioihin Liimatainen tuli mukaan viitisentoista vuotta sitten, kun hän toimi oman tyttärensä **Suvi Liimataisen** henkilökohtaisena valmentajana.

Myös Suvin päälaaji oli seitsenottelu, jossa hän juniorisarjojen Suomen mestaruuksien

ohella voitti alle 22-vuotiaiden Pohjoismaiden mestaruuden. Parhaassa yksittäislajissaan eli pituushypyssä Suvi leikkautti yli kuuden metrin tuloksia.

- Kohtuutuloksia olivat kyllä, mutta kyllä sieltä jäi varmaan vähän näkemättä, että mikä se potentiaali oikeasti olisi ollut. Aloitte-lin valmennusta ja intoa minulla oli silloin vä-hän liikaakin, Liimatainen toteaa lievä alaku-lo äänessään.

Hän muistelee, että valmennuksessa tuli mentyä liikaa musta tuntuu -menetelmän poh-jalta. Suurimpana virheenään hän pitää sitä, et-tä urheilijan palautumiseen kovista harjoituk-sista ei tullut kiinnitettyä tarpeeksi huomiota.

- Liikaa kuormitin ja liian vähän palautumis-ta. Palautumisen seuranta ei ollut riittävää. Sen johdosta varmaan joitain satoja pisteitä seit-senottelussa jäi Suvilta kyllä saamatta.

Jatkuvaa tiedonkeruuta muilta valmentajilta

Yksi Liimataisen menestyksen salaisuuksia valmentajauralla on ollut se, että jo pitemmän ai-kaa hän on väsymättä jaksanut uudella muilta valmentajilta valmennukseen liittyviä saloja.

- Tuolla systeemillä jo alkuvaiheessa pääsin sen verran jyvälle asioista, että ainakin osasi jät-tää niitä kaikkein pöljimpiä treenejä pois sieltä.

Liimatainen sanoo kyselleensä asioista kai-kilta valmennushommissa tapaamiltan kolle-goiltaan.

- Siis ihan jokaiselta. Ja niiltäkin, jotka teet-tivät urheilijoilla jotakin sellaista, mitä en itse koskaan ole ruvennut teettämään. Eli kyllä mi-nä juttelen tosi paljon ja kyselen, että miksi he tekevät mitään ja mitä sillä haetaan.

Vastaukset saatuaan Liimatainen on sitten



Valmentaja Matti Liimatainen seuraa silmä tarkkana Maria Huntingtonin tekniikkaharjoitusta kuulantönnössä.



Matti Liimatainen on valmentanut Maria Huntingtonia tämän juniorivuosisista lähtien. Kesän 2020 päätavoitteena on mahdollisimman hyvä menestyminen sekä Tokion olympialaisissa että yleisurheilun EM-kilpailuissa Pariisissa.

jäänyt itseksensä kaikessa rauhassa miettimään, voisiko kyseisistä harjoitteista olla hyötyä myös hänen omille valmennettavilleen.

- Vähän sillä lailla, kuten joskus tuossa ainakin Helsingin Sanomien ja Iltalehden haastattelussa sanoin, että minulla on sellainen sininen ruutukantinen vihko, mihin kirjaan ylös niitä treenejä, joita muut valmentajat teettävät. Aina sinne tänne laitan rastin, että ei näin. Ja niitä harjoitteita, jotka lopulta jäävät jäljelle, alan teettämään urheilijoillani.

Liimatainen kertooikin yrittäneensä pysytellä hyvissä väleissä kollegoidensa kanssa.

- Monien vuosienkin takaisten valmentajien kanssa keskustelemme säännöllisesti edelleen. Heidän lisäksi viime vuosina on tullut jonkin verran uusiakin nimiä ympäri Suomea, eli ne eivät ole ainoita, jotka täällä päivittäin pyörivät.

Liimatainen paljastaa, että leireillä ja kisatilanteissa hänen tulee usein kyselyä asioista vähän sillä tavalla puolihuolimattomasti.

- Monet eivät aina edes huomaakaan, että lypsän heiltä tietoja!

Mies laskeskelee, että lähes tulokoon kaikilta, jotka valmentavat Suomen kärkiurheilijoita, hän on jossakin välissä käynyt kysymässä erilaisista asioista.

Nimilistä kyseisistä valmentajista on komea, ja tässä on vain pieni osa siitä:

Korkeushyppyvalmentaja **Jouko Kilpi**, joka oman kilpauransa ohella tunnetaan mm. lajin SE-tuloksen kesällä tehneet **Ella Junnilan** valmentajana, kuulantyyöntölegenda **Matti Yrjölä**, kuulantyyöntö olympiavoittaja **Arsi Harju**, keihäänheiton olympiafinalisti **Matti Närhi** sekä naisten 7-ottelun SE-tuloksen haltijan **Satu Ruotsalaisen** valmentajana toiminut **Antti Haapalahti**.

Viimeisten kymmenen vuoden aikana Liimatainen on myös kuvannut ahkerasti videoita eri lajien kärkiurheilijoiden suorituksista. videoita kotonaan huolellisesti analysoimalla hän on pyrkinyt saamaan selville, mihin kunkin urheilijan hyvät suoritukset perustuvat.

Huntingtonin valmentajana juniorivuosisista lähtien

Huntingtonia Liimatainen on valmentanut siitä lähtien, kun tämä oli 13-14-vuotias eli koko juniorivaiheen ajan.

Varsinainen kehitysharppaus Huntingtonin uralla tapahtui parisen vuotta sitten, kun lupaa urheilijan alkua teki päätöksen jättää päiväohjelmastaan pois kaiken ylimääräisen, joka hait-

tasi palautumista ja kehittymistä urheilijana.

- Valmennus ei sinällään ole muuttunut mitenkään, aika lailla samat ajatukset minulla oli valmennuksen suhteen silloin aikaisemmin kuin nykyäänkin. Maria ei vaan kyennyt niitä siinä tilanteessa toteuttamaan, kun se muu elämä haittasi harjoittelua.

Liimatainen toteaa, että sitten kun kaikki asiat lopulta loksahdivat kohdilleen, lähti huiuma kehitys vauhtiin.

- Eli se on tullu enempi sieltä puolelta se kehitys.

Vaativammasta tapaansa mies vähättelee omaa osuuttaan urheilijan kehitymisessä kansainvälisen tason seitsenottelijaksi.

- On ehkä siinä joku sitten mennyt tuurillaan oikein, mies suostuu myöntämään.

Kun valmentajavelho kysyy tarkemmin, mitkä ne asiat mahtavat olla, jotka erityisesti ovat menneet oikein, mitään yksiselitteistä tekijää hän ei pysty yhtäkkiä pysty nimeämään.

- Ei semmoista yksittäistä asiaa varmaan ole. Ehkä se meni varmaankin niin, että oman tytön kanssa tuli tehtyä valmennuksessa kaikki mahdolliset virheet, joten nyt on Marian kanssa ollut vähän helpompaa. Ei ainakaan enää tarvitse kokeilla kaikkia niitä, joista on jo kertaalleen ehtinyt todeta, että tämä ja tämä

homma eivät vaan toimi.

Hän vielä lisää, että sillä treenimäärällä mitä Suvi-tytär aikoinaan teki, olisi ilman muuta tullut parempia tuloksia, jos kaikki olisi tehty pikkaisenkin järkevämmän ja palautumista olisi seurattu tarkemmin.

- Kuormitin urheilijaa hirmu paljon. Urheilija teki kaiken nöyrästi, ja se näytti siltä, että hyvinhän tämä menee. Siinä vaan ei ollut minulla järkeä päässä, Liimatainen ruoskii itseään.

Palautumisen seuraantaan suurta huomiota

Ei siis ole mikään ihme, kun nykyisten valmentavien kohdalla nimenomaan palautumisen seuranta ja varmistaminen on Liimataisen tämän päivän työkalupakissa se tärkein yksittäinen asia.

Hänen mukaansa palautumisen seurannassa isossa roolissa on urheilijan oma tuntemus.

- Mutta en minä enää siihenkään luota täysin. Silloin kun urheilijalla on oikein tosi kova motivaatio ja tahto, niin aivot saattavat vähän huijata.

Liimatainen sanoo huomanneensa, että urheilijalla voi itsellä olla semmonen tunne, että kyllä on palautunut hyvin ja on kaikki hy-

vin, kun se halu harjoitella on niin kova. Urheilijan omista positiivisista tuntemuksista huolimatta palautumisprosessi voi silti olla kesken.

Harjoitusohjelman huolellisen suunnittelun ja ohjelman sisälle sijoitettavan viikoittaisen lepopäivän ohella yksi hyvä keino palautumisen varmistamiseen on Liimataisen mukaan urheilijan aamusykkeen seuranta.

Se toteutetaan niin, että katsotaan aamulla heti heräämisen jälkeen vielä vaakatasossa lepäävän urheilijan leposyke. Sitten noudetaan seisomaan ja katsotaan, mihin syke kahden minuutin aikana pomppaa. Päivittäin seurattava asia on kyseisten kahden sykkeen erotus. Kun käy ilmi, että erotus alkaa olla urheilijan normaalitasoa isompi, on syytä epäillä että jotakin on vialla.

- Tuollainen mittaus kertoo kyllä aika hyvin mahdolliset ongelmat palautumisessa. Luovut ovat yksilöllisiä, ja jokaisen urheilijan pitää löytää se oma normaali tasonsa.

Liimataisen mukaan esimerkiksi alkavat flunssat ja vastaavat näkyvät kyseisissä mitauksissa heti.

- Ennen oikeastaan kun räkä alkaa valua, niin se flunssa jo näkyy siellä. Se on vähän niin kuin nämä kipukoirat, jotka aistivat kivun ennen kuin ihminen sen oikeasti alkaa tuntea.

Liimatainen kertoo, että toinen keino palautumisen seurannassa on hyppymatolla tehtävä reaktiivisuushyppely, jossa mitataan tehot pakiähyppelyssä.

- Katotaan siis, paljonko watteja hyppelyn aikana syntyy. Wattien määrä kertoo aika hyvin autonomisen hermoston palautumisesta, mikä on pikateholajeissa se tärkein kontrolloitava seikka.

Liimataisen mukaan seitsenottelijalla ei ole varsinaista niin sanotun ylikunnon eli koko kropan ylläsitustilan vaaraa, kuten esimerkiksi kestävyysurheilijoilla on.

- Pikateholajien kohdalla uhkana on enemmänkin hermoston alipalautuminen.

Liimatainen muistuttaa, että jos alipalautumisesta on pienimpiäkin viitteitä, tehotreeni vaihdetaan suosiolla palauttavaksi treeniksi tai toteutetaan joku helppo taito- tai tekniikkaosio.

Palauttavaksi treeniksi valikoituu useimmiten uinti tai vesijuoksu.

- Vesijuoksu on paras palauttava harjoitus, mitä minä olen keksinyt. Sitä ei ihan tarkkaan edes tiedetä, että mikä taika siinä vedessä oikein on. Vesihän puristaa ja vastustaa joka suuntaan, ja siihen liittyy tasainen liike, eikä ole minkäänlaista kontaktia mihinkään. Se palauttaa kyllä hyvin.

Liimatainen kertoo, että normaalitilanteessa hänen urheilijoillaan on vuoden ympäri yksi allaspäivä viikossa. Huntington käy silloin uimassa tai vesijuoksemassa Kalevassa.

- Kyllä vesijuoksu käyttävät muutkin valmentajat, mutta ihan liian vähän. Minun mielestäni sitä pitäisi olla jokaisella urheilijalla ker-

ran viikossa ihan sinne treeniohjelmaan merkattuna. Mutta jostakin syystä monet likat eivät mene mielellään uimaan eivätkä pidä vesijuoksupäivästä. Varmain ehkä siksi, kun monet mummutkin menevät siellä vedessä lujempaa.

Kesälle 2020 on Liimatainen tehnyt yhdes-

sä urheilijoidensa kanssa selkeät menestystavoitteet.

Huntingtonin päätavoitteena ovat luonnollisesti heinä-elokuussa Tokiossa järjestettävät kesäolympialaiset. Myöhemmin kesällä ovat ohjelmassa myös yleisurheilun Euroopan mestaruuskisat, jotka järjestetään Pariisissa elokuun viimeisellä viikolla.

Liimatainen harmittelee sitä, että olympiakisoihin oikeuttava tulosraja jäi Huntingtonilta viime kesän MM-kisoissa Dohassa saavuttamatta pahimmillaan juuri ennen kisaurakkaa iskeneen vatsataudin johdosta.

Tulosraja on tarkoitus saavuttaa Itävallan Götzissä toukokuussa järjestettävissä moniottelukisoissa. Kyse on perinteisestä ja arvostetusta moniottelijoiden Timanttiliigaa vastaavasta tapahtumasta, jonne vain harva pääsee urallaan.

- Maria sai kutsun sinne. Kisa käydään toukokuun viimeisenä viikonloppuna. Siellä sen tulorajan on oikeastaan mentävä rikki. On toki siinä vielä aikaa yrittää uudestaan.

Tampereella hyvät treenioolosuhteet

Toistaiseksi Huntingtonin valmentautuminen kesän kisoja varten on valmentajan mukaan sujunut suunnitelmien mukaan.

Harjoitusolosuhteita Tampereella Liimatainen sanoo erinomaisiksi, mikäli niissä vain mahtuu treenaamaan.

- Tampere on ihan ylivoimaisesti paras paikka Suomessa harjoitella silloin, kun tilat ovat yleisurheilijoiden käytössä, Liimatainen kehuu Tampereen Messu- ja Urheilukeskusta ja sen A- ja B-halleja.

Hänen mukaansa jopa B-halli yksinään on ottelijoille erittäin hyvä treenipaikka silloin kun se ei ole täynnä väkeä.

- Kestävyysjuoksijoilla taas on vähän eri juttu, heille tulee ongelmia silloin kun A-halli on kiinni. Mutta kyllä pika/tehourheilija pystyy B-hallissa treenaamaan sen minkä tarvitsee, hallissa suuren osan valvellaaloajastaan viettävä valmentajavelho summaa.

Liimatainen sanoo seuranneensa tarkalla silmällä toisen pyrintöläisen huippu-urheilijan, **Reetta Hurskeen**, valtavia kehitysharppauksia sisältäen pitävyyttä aitaajuksuu-uraa pitkäaikaisen valmentajansa **Marjukka Suihkon** ohjauksessa.

- Olin Dohan valmistavalla leirillä vähän Reetan tsempparina ja henkisenä tukenakin, kun hänen oma valmentajansa ei työkiireiltään päässyt leirille. Siinä sitten paremmin tustuin, ja täällä Suomessa ollaan jatkettu. Myös hänen valmentajansa kanssa keskustelemme nyt paljon enemmän kuin aikaisemmin. Suunnitelmissa on myös yhteistreenien pitäminen.

Yhteistyön ja kokemusten vaihdon Euroopan aitajuoksueliittiin nouseen Hurskeen ja hänen valmentajansa kanssa Liimatainen näkee erittäin tervetulleena.

- Jos joku menee niin lujaa kuin mitä Reetta menee, niin on pöljää jos ei kuuntele, mitä he ovat tehneet. ◀



Kuva Ville Lahtinen



Kuva Niko Sieppi



Kuva Milla Vahtila

Voimistelun ilo täyttää koko kaupungin

Suomi Gymnaestrada Tampereella kesällä 2022

Suomi Gymnaestrada on elämyksellinen voimistelun suurjuhla - iloiset, liikkuvat kesäfestarit. Seuraavan kerran tapahtuma järjestetään 9.–12.6.2022 Tampereella. Kaikki kaupungit turut ja torit voimistelun ilolla täyttävään tapahtumaan odotetaan jopa 12.000 eri-ikäistä voimistelun harrastajaa ja ystävää.

Teksti: Petri Vilkkio

► Suomen Voimisteluliiton projektijohtaja **Päivi Tamminen** kertoo, että Suomi Gymnaestrada on lajin suur tapahtuma, joka järjestetään neljän vuoden välein.

Tapahtuma pitää sisällään monipuolisia näytöksiä ja suuria massaohjelmia ulkokentillä, kilpailuja kaikissa voimistelulajeissa, koulutuksia, yleisöjumppia, erilaisia voimistelun ja muiden urheilulajien kokeilumahdollisuuksia sekä tietenkin yllätyksellisiä uusia juttuja.

- Haluamme tarjota runsaasti nähtävää ja erilaisia kokeilu- ja tutustumismahdollisuuksia myös voimistelun ulkopuolisille, tamperelaisille ja kaikille Suomessa.

Mukana kaikki voimistelulajit

Tammisen mukaan tapahtuman arvioidaan vetävän puoleensa päivittäin tuhansia kävijöitä, kokeilijoita ja katsojia.

- Kehitämme formaattia siten, että tapahtumamme kiinnostaa laajemmin. Haluamme mukaan voimistelun harrastajien lisäksi uusia kokeilijoita ja katsojia.

Tamminen kertoo, että myös tamperelaiset tullaan kutsumaan sankoin joukoin mukaan tapahtumaan katsomaan, kannustamaan sekä myös itse osallistumaan ja kokeilemaan erilaisia voimistelu- ja muita urheilulajeja.

- Suomi Gymnaestrada saattaa löytää itselleen uuden harrastuksen tai muuta mielenkiintoista.

Tamminen kertoo, että osallistujat ovat kaikenikäisiä voimistelijoita, perheitä, harrastajia,

kilpailijoita ja huippu-urheilijoita kaikista voimistelulajeista.

- Suomi Gymnaestrada on yhteinen voimistelukauden päätös ja kesäretki kaikille voimisteluseuroille ja voimistelijoille Suomessa. Myös kansainvälisiä osallistujia odotetaan mukaan satamäärin.

Tamminen kertoo, että tapahtumalla halutaan elävöittää kesäistä Tamperetta sekä liikuttaa kaupunkilaisia ja turisteja.

- Meitä on sen verran paljon, että varmasti näymme katukuvassa eri puolilla kaupunkia. Tuomme voimistelua myös yllätyksellisiin paikkoihin esimerkiksi toreille ja kauppakeskuksiin, miksi ei myös vaikka kirjastoihin ja museoihin.

Koko kaupunki ollaan valjastamassa voimistelulle. Tapahtuma levittäytyy Tampereen Messu- ja Urheilukeskukseen, Tampereen stadionille, Keskustorille ja mahdollisesti myös uudelle Tampereen Kannen areenalle.

Tampereella on lisäksi useita kiinnostavia vierailukohteita mm. Särkänniemi ja Muumimuseo.

- Varmasti aktiivinen osallistujajoukkomme haluaa nähdä ja kokea paljon yhdessä oman harrastusporukkinsa kanssa. Parasta olisi, jos löytäisimme joitain uudenlaisia avauksia yhdessä näiden tai muiden paikallisten toimijoiden kanssa.

Hyvää yhteistyötä Tampereen kaupungin ja seurojen kanssa

Tamminen kertoo, että tapahtuman järjestelyihin liittyvä yhteistyö Tampereen kaupungin kanssa on lähtenyt hyvin käyntiin.

- Ilmassa on hyvää tekemisen meininkiä ja halua kehittää uusia yhteistyömuotoja. Kaupungin toimijoista välittyy tahto tehdä veto-voimaisia liikuntatapahtumia yhdessä tapahtumajärjestäjän kanssa. Kaupungissa on liikuntamyrönteisyyttä ja ratkaisukeskeisyyttä.

Tällä hetkellä tavoitteena on saada yhdessä Tampereen kaupungin kanssa lisää tiloja ja välineitä kasvavan tamperelaisen voimisteluperheen käyttöön.

Avainroolissa tapahtuman järjestelyissä ovat luonnollisesti paikalliset voimisteluseurat.

- Tampereella on upeita voimisteluseuroja. Toivon, että tälläkin kertaa saamme tamperelaiset seurukset hyvin mukaan, paitsi osallistumaan myös toteuttamaan tapahtumaa kanssamme. Tulemme tarjoamaan seuroille mahdollisuuksia tulla pyörittämään paitsi joitain lajitoimintoja myös majoituskohteita ja niin edelleen.

Tamminen toteaa, että näissä asioissa tullaan lähestymään tamperelaisia voimisteluseuroja ja varmasti myös muiden lajien seuroja valmistelujen edetessä.

- Suur tapahtuma omalla paikkakunnalla on aina hieno mahdollisuus paikallisille voimisteluseuroille saada lisää näkyvyyttä, uusia jäseniä ja toimijoita riveihinsä sekä parannuksia olosuhteisiin.

Viimeksi Tampereella järjestetty voimistelun suur tapahtuma oli vuoden 2006 Sun Svoli -tapahtuma joukkuevoimistelun MM-kilpailuineen, joka Tammisen mukaan onnistui hyvin.

- Siitä minulla on erittäin lämpimiä muistoja ja toimin jo tuolloin tapahtuman vastuujärjestäjänä.

Positiivinen tekemisen meininki

Tamminen kertoo, että Sun Svoli -tapahtuman myötä Tampere tuli hänelle erittäin tutuksi.

- Nyt kyllä tuntuu siltä, että kaupunki on muuttunut melkoisesti noista päivistä. Kaupunkia, puitteita ja infraa on kehitetty tapahtumajärjestäjän näkökulmasta hyvää suuntaan. Pakettia täydentää vielä hienosti syksyllä 2021 valmistuva moderni Tampereen Kannen areena.

Tammisen mukaan Tampereen valintaan tapahtuman pitopaikaksi vaikuttivat erityises-

ti alueen voimistelutoiminta sekä kaupungin kiinnostus ja osaaminen tapahtumajärjestäjä.

- Alueella on vahvaa voimistelutoimintaa, jonka toimintaedellytyksiä haluamme edesauttaa. Vahvasti hankkeen takana oleva kaupunki on sitoutunut tapahtuman myötä voimistelusuhteiden kehittämiseen Tampereella.

Projektipäällikkö muistuttaa, että suur tapahtumat näkyvät voimallisesti jo kaupungin strategiassa. Olosuhteita sekä infraa kehitetään määrätietoisesti ja apua myös järjestelyihin on luvassa.

- Kaupungin toimijoista välittyy positiivisen tekemisen meininki, ja on tullut tunne että meidät todella halutaan tänne. Tampereelle on myös hyvät liikenneyhteydet eri puolilta Suomea, ja myös ohjelmaa on hienosti tarjolla.

Tamminen toteaa, että suurten tapahtumien välityksellä voimistelu koskettaa yhä useampaa.

- Voimistelussa tapahtumat ja kilpailut ovat todella tärkeitä. Seurojen vahva viesti ja toive on, että järjestämme säännöllisesti suur tapahtumia. Ne motivoivat ja innostavat seuroja ja voimistelijoita. Samalla ne houkuttelevat uusia jäseniä, kokeilijoita ja katsojia lajin pariin.

Projektipäällikkö lisää, että tapahtumat myös vahvistavat yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja lisäävät voimistelun näkyvyyttä ja tunnettuutta sekä liikkuvat ja innostavat kaikkia.

- Odotan iloista ja elämyksellistä tapahtumaa, johon olemme saaneet nuoret isosti mukaan ja joka yhdistää sukupolvia.

Tammisen mukaan olisi myös hienoa, jos tamperelaiset sankoin joukoin löytäisivät tapahtuman, tulisivat katsomaan ja kannustamaan ja itse kokeilemaan voimistelulajeja ja erilaisia liikuntamuotoja.

- Superhienoa olisi jos vielä aurinko paistaisi, ihmisiä olisi paljon liikkumassa hyvällä fiiliksellä ja festaritunnelma olisi huipussaan! ◀

Voimistelun Suomi Gymnaestrada järjestettiin vuonna 2018 Turussa. Kuva päätösjuhlasta.



Kuva Niko Sieppi



Anna Laukkanen lajin arvotettu taustavaikuttaja

Nyrkkeilyn Tammer Turnaus tekee Tampereetta tunnetuksi maailmalla

Yksi monivivahteisen urheilusyksyn kohokohdista Tampereella oli perinteinen nyrkkeilyn kansainvälinen Tammer Turnaus, joka marraskuussa järjestettiin jo 40. kerran. Tapahtuman järjestelyissä keskeisissä tehtävissä toimi laajaa kansainvälistä arvostusta lajin parissa nauttiva **Anna Laukkanen**, joka vuodesta 2007 on työskennellyt päätoimisesti nyrkkeilyn parissa turnauksen järjestäjäseuran Tampereen Voimailuseura ry:n palveluksessa.

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkio

► Suomen Nyrkkeilyliiton johtokunnassakin varapuheenjohtajana vaikuttava nainen kertoo, että vuoden 2019 turnaukseen osallistui kaikkiaan 65 nyrkkeilijää 16 eri maasta. Kaukaisimmat ottelijat turnaukseen tulivat Brasiiliasta.

- Kooltaan kansainvälisesti paljon huomiota saanut turnaus oli nyt isompi kuin esimerkiksi edellisenä vuonna. Tulijoita olisi ollut enemmänkin, mutta kolmipäiväiseen turnaukseen ei pystytty ottamaan enempää ottelijoita, Laukkanen toteaa.

Tampere ja turnaus tunnetaan maailmalla

Laukkasen mukaan Tammer Turnaus on maailmalla todella tunnettu turnaus. Erityisen hyvin turnaus tunnetaan Euroopan ohella Aasiassa, mutta se tunnetaan laajalti myös muilla mantereilla.

- Ollaan aika legendaarinen ja arvostettu turnaus. Kaikki tietävät, että turnaus täällä on hyvin järjestetty ja että organisaatio toimii. Lisäksi nyrkkeilyväki tietää, että Tampereelle on kiva tulla ja täällä on muutenkin mukavaa.

Kansainvälisen nyrkkeilyliiton AIBA:n kansainvälisenä valvojana ja Euroopan liiton kilpailukomission jäsenenä toimiva Laukkanen toteaa, että hänen on helppoa kulkea maailmalla, kun mainitsee olevansa Tampereelta.

- Kaikki nyrkkeilyihmiset tietävät Tampereen. Kansainvälisissä nyrkkeilypiireissä olemme esimerkiksi paljon Helsinkiä tunnetumpia, Laukkanen toteaa.

Hän iloitsee siitä, että myös Tampereen kau-

punki on alusta alkaen huomannut turnauksen arvon kaupungin tunnettuuden edistämisessä, ja siksi kaupunki tukee monin tavoin turnauksen järjestämistä.

Maailmanmestareita ja olympiamitalisteja

Tammer Turnauksessa on vuosien varrella nähty useita terävimmälle kansainväliselle huipulle nousseita nyrkkeilijöitä.

Heistä tunnetuimpia ovat vuonna 1984 Tammerin voittanut raskaan sarjan maailmanmestari **Mike Tyson**, vuoden 1989 sarjan 57 kg voittaja **Oscar De La Hoya** ja viimeisimpänä vuonna 2008 sarjan 54 kg voittanut englantilainen **Luke Campbell**, joka iski neljä vuotta myöhemmin kultaa Lontoon olympialaisissa.

Laukkanen itse muistuttaa olleensa Mike Tysonin Tampereen-vierailun aikaan vasta 2-vuotias, mutta kuulemansa perusteella hän tietää kertoa, että vielä Tammer Turnauksen aikaan Tyson oli kehän ulkopuolella luonteeltaan varsin vaatimaton persoona, joka antoi osaamisensa ja temperamenttinsa näkyä vasta kehässä.

- Eli sellainen mediasta tuttu show-persoona hänen kohdallaan nousi esiin vasta myöhemmässä vaiheessa hänen urallaan.

Laukkasen mukaan Tampereen Voimailuseuran historiikista löytyy esimerkiksi sellainen tieto, että Mike Tysonin ollessa Pyynikin palloiluhallissa USA:n muut nyrkkeilijät esittivät turnauksen väliajalla aulassa jotakin tanssiesitystä, ja Mike Tyson kiersi samalla hattukourassa keräämässä kolehtia.

- Ilmeisesti halusivat tuolla tavoin viihdyttää tamperelaisia, Laukkanen toteaa hymyssä suin.

Myös suomalaista väriä kehässä

Vuoden 2019 turnaukseen osallistui Suomesta oman sarjansa jälleen voittaneen **Mira Potkosen** ohella kahdeksan miesnyrkkeilijää.

Miesten alle 75 kg sarjassa otellut Tampereen Voimailuseuran **Muhammad Abdilrasoon** oli yksi tamperelaisyleisön suosikeista, joka hän myös voitti komeasti ensimmäisen kieroksen ottelunsa.

- On kiva, että Miran ohella turnauksessa on mukana myös suomalaisia nyrkkeilijöitä, jotka viihdyttävät yleisöä. Esimerkiksi Muhis ja porvooolainen **Arslan Khataev** ovat sellaisia.

Ottelijoiden viihdyttävyyteen vaikuttaa Laukkasen mukaan muun muassa heidän otelutyyliinsä sekä se, että he ovat mukana ke-

hässä koko sydämeillään.

- Osa nyrkkeilijöistä on sellaisia, joista näkee että he taistelevat koko sydämeilläään ja antavat kehässä ihan kaikkensa. Jos heillä on kovia vastustajia, he syttyvät taistelemaan entistä lujemmin.

Suomen nyrkkeilymaajoukkueeseen jo jonkin aikaa kuuluneelta Muhikselta Laukkanen sanoo odottavansa hyvää menestystä jatkossa.

- Kun ajattelee, että nyrkkeilyssä olympiamitalistit ovat usein 28-34 -vuotiaita, on Muhis vielä todella nuori eli vasta 22-vuotias. Hän vaihtoi vuosi sitten sarjaa ylöspäin 75-kiloisiin, ja on nyt tänä vuonna kasvanut ja kehittynyt kohti sitä sarjaa. Keväällä ovat vuorossa olympiakarsinnat, ja on mielenkiintoista nähdä, miten siellä menee. Jo Rion karsinnoissa Muhis oli hakemassa kokemusta.

Laukkasen mukaan Euroopassa on kova taso, ja karsinnat ovat aina haastavia. Ensimmäiset karsinnat ovat maaliskuussa ja sitä seuraavat toukokuussa.

- Itse asiassa miehillä ja naisilla toimivat karsintoina samat kilpailut. On hyvä, että seurastamme sekä Mira että Muhis pääsevät molemmat samoihin karsintatapahtumiin, niin he saavat toisiltaan tsemppiä.

Mira Potkosen potentiaali maailman huipulle oli nähtävissä

Laukkanen kertoo, että omalla viiden ottelun mittaisella nyrkkeilyurallaan hän kävi aikanaan samoissa treeneissä Mira Potkosen kanssa.

- Eli tunnemme Miran kanssa toisemme jo niiltä ajoilta. Ja toki olen Miran ja hänen valmentajansa Maarit Teurosen työtä seurannut koko ajan.

Laukkanen muistelee, että menestyneen kaksikon yhteistyö alkoi kaudella 2008-2009.

- Olin tuolloin jo vuoden pari ollut Tampereen Voimailuseuralla töissä, ja sain ihan alusta lähtien seurata lähietäisyydeltä heidän yhteistyötään.

Hän toteaa, että Miran potentiaali kansainväliseksi menestyjäksi näkyi kunnianhimoisessa naisessa koko ajan.

- Mutta meidän lajissamme arvokisamitali ratkaisee paljon, ja ajatellaan että jos nyrkkeilijällä ei ole arvokisamitalia, niin häntä ei vielä pidetä juuri minään. Myöskään sitä, että voittaa turnauksissa vaikka niitä aivan ehdottomia ykkösnimiä, ei juurikaan noteerata, jos se ratkaiseva arvokisamitali puuttuu.

Laukkanen kertoo, että Mira oli uransa al-



Suomen Nyrkkeilyliiton puheenjohtaja Henrik Tavio lausui avajaissanat.



Taiteilija Johanna Debreczeni lauloi Maamme-laulun.



Tammer Turnauksen kilpailutoimistosta ja kansainvälisistä suhteista vastaava Anna Laukkanen iloitsee siitä, että Tampereen kaupunki on alusta asti ollut monin tavoin tukemassa turnauksen järjestämistä.



Tampereen Voimailuseuran Muhammad Abdilrasoon oli yksi kotileisön suosikeista.



Tampereen liikunta- ja nuorisoyksikön johtaja Pekka P. Paavola toimi yhtenä palkinnonjakajana.



Tampereen Voimailuseuran Mira Potkonen voitti 60 kilon sarjassa Brasilian Rebeca de Lima Santosin ja raivasi tiensä finaaliin. Maailkuussa Potkonen osallistuu Tokion olympialaisten karsintaturnaukseen Lontoossa.

kuvaiheen kisa-arvonnoissa usein huono-onninen.

- Arvontojen perusteella hänen vastustajakseen tuli viimeistään toisella kierroksella aina joku maailmanmestari tai vastaava, joten se tärkeä mitali jäi pitkäksi aikaa uupumaan. Niinpä Mira varmaankin joutui jopa kärsimään siitä, kun ihmiset eivät heti tajunneet, kuinka hyvä hän oikeasti olikaan. Me seurassa kylä sen tarkkaan tiesimme.

Vihdoin koitti Miran huippuvuosi 2016, jolloin hän voitti kolme arvokisamitalia.

- Tuolloin kaikki lähti yhtäkkiä menemään hyvään suuntaan. Jos laskee EU-mitalit mukaan, niin Miralla on nyt 11 arvokisamitalia, mikä on enemmän kuin mitä Suomessa on kenelläkään Suomen mestaruuksia.

Mitaliboomi näkyi kuntonyrkkeilysaleilla

Laukkanen kertoo, että olympiavuoden buumi näkyi selvästi seuran kuntonyrkkeilyryhmissä.

- Tosin on meillä aika hyvin ollut junnutyttöjä mukana muutenkin, Tampere on ehkä semmoinen suomalaisen naisnyrkkeilyn pääkaupunki ollut aina.

Sanojensa vahvistukseksi Laukkanen muistuttaa, että esimerkiksi yhdeksät ensimmäiset naisten sarjojen SM-turnaukset järjestettiin nimenomaan Tampereella.

- Kyllä meillä on junnutyttöjä ollut koko ajan hyvin mukana. Se mitä nyt on kiva nähdä, niin meillä on pari nuorta junnutyttötä ensimmäistä kertaa kasvanut esimerkiksi maajoukkueeseen.

Yhtenä nimenä Laukkanen nostaa esiin yhdessä Miran kanssa harjoittelevan Eveliina Taimin, joka syyskuussa saavutti nuorten EM-pronssia.

- Nuorille on varmasti Miran kanssa harjoittellessa mielenkiintoista nähdä, millaista se touhu on ihan siellä maailman huipulla.

Kuntonyrkkeily monipuolista liikuntaa kaikenikäisille

Kuntonyrkkeilyä Laukkanen kehuu erinomaiseksi kuntoilulajiksi.

- Itse asiassa monipuolisuudessaan se on melkeinpä parasta mahdollista liikuntaa.

Omalta kohdaltaan Laukkanen toteaa, että hänellä oli jossakin vaiheessa pitkä tauko, ettei hän käynyt kuntonyrkkeilyosalilla. Kun hän siellä sitten alkoi taas käymään, niin hän sa-

noo omakohtaisesti todenneensa, että laji todellakin tarjoaa kaikkia niitä hyviä asioita, joista hän kyselijöille kertoo.

- Kuntonyrkkeily on tosi monipuolista, koko kroppa saa siinä hyvän treenin. Ja se mistä minä itse tykkään on se, että siellä pystyy itse määrittelemään sitä tasoa, miten milloinkin haluaa treenata: saa todella kovan treenin tosi kovilla sykkeillä, tai sitten matalampaa oman filiksen mukaan tai oman kunnon mukaan.

Laukkanen mukaan vanhimmat harrastajat kuntonyrkkeilyssä ovat 75-vuotiaita, ja samassa treeniryhmässä voi hyvinkin olla mukana vaikka esimerkiksi 18-vuotiaita. Harjoituksen tehon pystyy ryhmässä jokainen säätämään itselleen sopivaksi.

- Sen uskallan melkein luvata, että silloin kun käy kuntonyrkkeilemässä edes kerran viikossa, niin ei tarvitse enää koskaan käydä hie-rojan vastaanotolla.

Laukkanen kertoo, että ryhmissä on tarjolla ohjausta ja valmennusta kaikenikäisille.

- Junnuthan meillä ovat ihan harrasteryhmiä, suurin osa harrastajista ei siirry kilparyhmiin lainkaan. Junnutoimintamme pyörii kaikkiaan kolmella eri salilla.

Nyrkkeilyharrastusta Laukkanen suositte-

Miralla on nyt 11 arvokisamitalia, mikä on enemmän kuin mitä Suomessa on kenelläkään Suomen mestaruuksia.

lee muiden ohella myös maahanmuuttajataus-taisille.

Hän pitää harrastustoimintaan mukaan lähtemistä erinomaisena integroitumismahdollisuutena muuhun yhteiskuntaan. Menestystar-noita hänen mukaansa on runsaasti.

- Itse asiassa näen jokaisen menestystari-nana, joka sopeutuu yhteiskuntaan hyvin. Esimerkiksi iso osa Tammer Turnauksen talkoo-laisista on maahanmuuttajataustaisia. Kyllä-hän se menestystarina silloin on. ◀



Tampereen opiskelijaliikunnassa on tarjolla runsaasti erilaisia ryhmäliikuntatunteja kaikilla kolmella kampuksella.

Monipuoliset liikuntapalvelut kaikilla kolmella kampuksella

Liikunta on tärkeä piristysruiske myös opiskelijoiden arjessa

Säännöllinen liikunnan harrastaminen on tärkeää myös opiskelijoille, ja laadukasta liikuntamahdollisuuksista on tullut yksi kilpailuvaltti, jolla opiskelijoita yritetään houkuttaa paikkakunnalle. Tampere on monipuolisella liikuntatarjonnallaan ja toinen toistaan vetovoimaisolla tapahtumillaan pärjännyt hyvin kilpailussa opiskelijoiden houkuttelemiseksi kaupunkiin.

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkö

► Boostia Tampereen opiskelijaliikuntaan toi vuonna 2013 käynnistynyt kolmen korkeakoulun - Tampereen yliopiston, Tampereen teknillisen yliopiston ja Tampereen Ammattikorkeakoulun - yhdessä perustama SportUni eli korkeakoululiikuntapalvelut.

Tampereen yliopiston liikuntapäällikkö **Kirsi Mänty** kertoo, että tuosta lähtien kolmen korkeakoulun liikuntapalveluja ja prosesseja on yhtenäistetty samaan suuntaan, kunnes vuo-

denvaihteessa 2018-19 Tampereen yliopisto ja teknillinen yliopisto yhdistyivät.

- Nyt uuden yliopiston alla on kaksi kampusta, eli Hervanta ja keskusta. TAMK on edelleen oma kampuksensa tuolla Kaupissa, Mänty kertoo.

Hän muistuttaa, että jo tälläkin hetkellä TAMKin liikuntakeskus palvelee ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ohella yliopiston Kaupin kampuksen asiakkaita.

- Eli kaikki SportUnin liikuntakeskukset palvelevat kaikkia korkeakouluyhteisön jäseniä.



Liikuntapäällikkö Kirsi Mänty

Hervannan kampuksella liikuntapäällikkönä toimii **Markku Tamminen** ja Kaupissa **Esko Tirkkonen**.

Liikuntapalvelujen käyttäjiä jo 8000

Mänty kertoo, että liikuntapalvelujen käyttäjiä korkeakouluyhteisössä on tällä hetkellä noin 8000. Lukuun sisältyy sekä opiskelijoita että henkilökuntaa.

- He kaikki voivat yhdellä liikuntamaksulla käyttää kaikkien kolmen kampuksen tarjoamia palveluita.

Palvelujen laajaan kattavuuteen nähden varsin maltilliset liikuntamaksut opiskelijoille on 75 euroa ja henkilöstölle 85 euroa vuodessa.

Mänty laskee, että erilaisia ryhmäliikuntatunteja on tarjolla viikoittain lähes sata. Erilaisia liikuntakursseja on vuoden aikana kymmeniä.

- Lisäksi meillä on hyvin varustellut kuntosalit ja palloiluhallit jokaisessa keskuksessa. Ainejärjestöille, lajikerhoille ja muille vastaaville on halleissa omat vuoronsa.

Halleissa on myös tarjolla vapaita vuoroja kenen tahansa liikuntamaksun maksaneen varattaviksi esimerkiksi sulkapallon harrastamiseen.

- Tarjolla on myös yleisiä palloilulajivuoroja, jolloin kuka tahansa, joka on kiinnostunut kyseisestä palloilulajista, voi mennä vapaasti pelaamaan vuorolle.

Liikuntapäällikön mukaan muitakin opiskelijaliikunnan käytössä olevia liikuntatiloja löytyy Tampereelta.

- Esimerkiksi Hervannassa meillä on maan alla Bommarissa vielä pari sähkökenttää, taitamia ja skeittiramppeja ja tämmöstä, aika monipuoliset mahdollisuudet on kyllä liikkua.

Liikuntakursseilta taitoja uusiinkiin lajeihin

Myös erilaiset liikuntakurssit ovat opiskelijoiden suosiossa.

- Siellä on tarjolla ihan kaikennäköistä. Pyrimme löytämään trendilajeja, joista opiskelijat ja henkilökunta pitävät, Mänty toteaa.

Suosituimpia liikuntakursseja on viime aikoina olleet mm. astangajooga, twerkkaus, hotjooga, uintitekniikka, kuntonyrkkeily. Esimerkkeinä aivan uusista tarjolla olevista lajeista ovat Yoga Wheel, trikkkaus ja ilma-akrobatia.

- Mukana on toki ihan näitä perinteisiä lajeja, jotka ovat olleet mukana valikoimissamme vuosikausia. On taekwondo ja ihan perusliikuntalajien alkeiskurssit.

Männyn mukaan kyse on lajiopastuksesta, joka mahdollistaa opiskelijoita jatkamaan harrastusta urheiluseuratoiminnan parissa.

- Tampereella on paljon eri lajien urheiluseuroja, ja tarkoitus on täältä opiskelijaliikunnasta käsin tarjota opiskelijoille ensimmäinen steppi sitä kohden, että he voisivat siirtyä mieleisensä lajin harrastajiksi seuratoimintaan.

Mänty muistuttaa, että opiskelijaliikunnassa ei siis pyritä tarjoamaan pro-tason ohjausta, vaan lähinnä alkeistason lajiesittelyä eri lajeja silmällä pitäen.

- Esimerkiksi monet kamppailulajit ovat ol- ➔



leet sellaisia, että lajiesittelyiden jälkeen opiskelijat ovat olleet kiinnostuneita jatkamaan lajin harrastamista seuroissa.

Lisäksi opiskelijaliikunnassa on tarjolla Personal training -palveluita ja ryhmäohjausta niille, jotka kaipaavat yksilöllisempää ohjausta.

- Jos jollakin on vaikea lähteä yksin liikkumaan tai haluaa jotain spesifejä juttuja, niin meidän Personal Trainer auttaa siinä. Myös pienet porukat voivat käyttää hyväkseen opiskelijajahntaisia PT-palveluja.

Mänty toteaa, että yliopistolla on kansainvälisiä opiskelijoita, jotka voivat olla ihan huippu-urheilijoita omassa maassaan. Muutamia heistä on tullut liikuntatoimistoon etsiskelemään Tampereelta itselleen sopivaa urheiluseuraa.

- Sitä kautta olemme ohjanneet esimerkiksi muutamia yleisurheilijoita eteenpäin. He myös kyselevät, millaisia fasilitetteja meillä tai yleensä kaupungilla on, ja olemme sitten pyrkineet ohjaamaan heitä eteenpäin.

Yliopistoliikunnan omien liikuntatilojen ohella tärkeitä liikuntapaikkoja opiskelijoille ovat kaupungin ylläpitämät uimahallit.

- Niissä olemme järjestäneet uintikursseja ja muutenkin olemme ohjanneet opiskelijoita niihin. On tärkeää, että opiskelijat liikkuvat monipuolisesti.

Myös Tampereen jäähalleissa opiskelijajhyteisöillä on viikoittaisia harjoitusvuoroja.

Liikunta lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia

Säännöllinen liikunnan harrastaminen ja liiallisen paikallaanolon välttäminen on liikunta-

päällikön mukaan tärkeää myös opiskelijoille.

Mänty kertoo, että jo opintojen orientat-tioaiheessa uusille opiskelijoille pyritään tuomaan esille se, että nämä huolehtisivat sekä henkisestä että fyysisestä kunnostaan ja hyvinvoinnistaan.

- Palvelumme kampuksilla ovat hyvin saatavutettavissa, ja liikkumassa on helppo käydä vaikka keskellä päivää. Olisi tärkeätä, että opiskelijat aikatauluttaisivat opintojen ja töidensä tapaan myös liikunnan sinne kalentereihinsa. Jaksaisivat sitten paremmin, Mänty muistuttaa.

Ohjauksen ja hyvinvoinnin tiiminvetäjänä muiden tehtäviensä ohella toimiva Mänty sanoo, että liikuntaharrastuksella on merkittävä rooli yhteisöllisyyden kasvattamisessa ja porukkaan mukaan pääsemisessä.

- Opiskelijan ei tarvitse tulla tänne urheilemaan, voi tulla ihan vain liikkumaan. Porukassa voi mennä vaikka ryhmäliikuntatunnille tai pelailemaan sulkista. Ainejärjestöt voivat lisäksi varata tilaa, ja porukalla voi sitten tehdä jotakin vapaamuotoisempaa. Näen, että liikuntaan osallistumisella on erittäin suuri merkitys erityisesti siinä opintojen alun orientoitumisvaiheessa.

Männyn mukaan opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen nähdään psyko-fyysisenä kokonaisuutena, jota liikuntapalvelujen ohella ovat tukemassa myös esimerkiksi opinto-ohjaajat ja opintopsykologit omalla asiantuntemuksellaan.

- Pyrimme siis hoitamaan opiskelijoiden hyvinvointiin liittyviä asioita kokonaisvaltaisesti.

Mänty toteaa, että vuosittaisten palautekyselyjen avulla palveluja ja prosesseja kehi-

tetään jatkuvasti vastaamaan opiskelijoiden ja henkilöstön toiveita ja tarpeita.

- Saamamme palaute onkin ollut positiivista, mutta ainahan on kehitettävää erityisesti resurssien suhteen.

Liikuntapäällikön mukaan juuri tällä hetkellä kehitystoimenpiteiden alla ovat Personal training- ja ryhmäpalvelut.

- Seuraamme, että mihin suuntaan kehittämisellä on tarve ja sinne sitten panostetaan enemmän. Mutta kyllä me koko ajan kehitämme jokaista palvelusektoria eteenpäin, ja nimenomaan kuuntelemme opiskelijoita ja henkilöstöä, että mitkä olisivat ne kulloisetkin tarpeet. Tavoittemme on, että aina pystyisimme tuottamaan entistä laadukkaampia palveluita.

Mänty toteaa, että yhteistyön tiivistäminen myös Tampereen kaupungin kanssa olisi tervetullutta.

- Sillä rintamalla on viime aikoina ollut vähän hiljaiseloa, mutta mielellämme kyllä oisimme mukana kehittämässä palveluja yhdessä kaupungin kanssa.

Männyn mukaan tavoitteena olisi nimenomaan miettiä sitä, että miten saataisiin houkuteltua entistä enemmän uusia opiskelijoita Tampereelle.

- Tuota prosessia voisimme siis edesauttaa yhdessä. Teemme mielellämme yhteistyötä moneen suuntaan, ryhmäliikunnan ja salitreenerien parissa omaa kuntoaan ylläpitävä liikuntapäällikkö sanoo. ◀



AC Estudiantes eli ACE on vuonna 1995 perustettu Tampereen teekkareiden futsal- ja jalkapalloseura, joka toimii yliopiston Hervannan kampuksella. Seuran naisjoukkue sijoittui vuoden 2019 keväällä Naisten Futsal-liigassa hopealle mestaruuden voittaneen GFT:n jälkeen.



Tampereen kaupungin työhyvinvointipäällikkönä toimiva **Sami Uusitalo** pitää tärkeänä sitä, että työyhteisöissä kannustettaisiin henkilöstöä pitämään huolta omasta terveydestään ja ennen kaikkea liikkumaan. Esimerkkinä hän toteaa, että paras tapa ennaltaehkäistä liukastumisia ja kaatumisia on paitsi hyvät kengät niin myös vahvat reisilihakset.

Pyöräilyä aktiivisesti harrastava Sami Uusitalo muistuttaa, että työnantajien on tärkeää herättää työntekijöissä halu pitää itsestään huolta, jolloin heistä usein tulee onnellisempia ja parempia työntekijöitä.

Työhyvinvointipäällikkö Sami Uusitalo:

On tärkeää kannustaa työyhteisöä *liikunnan harrastamiseen*





Uusitalo toteaa, että esimerkiksi työntäjien organisoimat työ-päivät voivat parhaimmillaan olla henkilöstöä voimaannuttavia ja yhteisöllisyyttä lisääviä tapahtumia. Parhaimmillaan työ-päivät saavat syttymään innostuksen uuteen liikuntaharrastukseen. Kuvassa Juhannuskylän henkilöstöä viime syksyn yhteisöllisessä RunFest-juoksua- ja kävelytapahtumassa Ratinnanniemiellä.

Teksti ja kuvat: Petri Vilkkio

► Nykyisessä pestissään vuodesta 2013 lähtien työskennellyt Uusitalo on ensimmäinen työhyvinvointipäällikkö lajissaan kaupungilla.

- Tokihan jo aikaisemminkin työnantaja on huolehtinut henkilöstön työsuojelusta ja työkyvystä, mutta nykyään työhyvinvointijohtamisen nähdään olevan paljon muutakin, Uusitalo toteaa.

Liikunta lisää työntekijöiden onnellisuutta

Uusitalo muistuttaa, että on tärkeää, että henkinen ja fyysinen hyvinvointi sekä työn ja muun elämän tasapaino ovat kunnossa. Myös työn organisoimisen samoin kuin osaamisen on oltava kohdillaan. Oleellista on myös se, että johtaminen on asiantuntevaa ja tasapuolista.

Uusitalo toteaa, että nuo kaikki edellä mainitut ovat perusjohtamiseen liittyviä asioita, jot-

ka muodostavat lähtökohdan kaikelle muulle.

- Nykyään kannustetaan henkilöstöä yhä enemmän pitämään huolta omasta terveydestään sekä tarjotaan mahdollisuuksia ja kannustusta terveyttä edistävään liikkumiseen.

Uusitalon mukaan tärkeää on herättää työntekijöiden halu pitää itsestään huolta, jolloin heistä tulee onnellisempia ja parempia työntekijöitä.

- Ratkaisevaa onnistumisessa on työntekijöiden oma asenne.

Itsestään huolehtimiseen liittyvät liikuntaharrastuksen ohella myös muut elämäntavat, kuten terveellinen ruokavalio ja riittävä yöuni.

Omalla kohdallaan Uusitalo sanoo ottaneensa tavoitteeksi nukkua tunnin pidemmät yöt kuin aiemmin.

- Yritän rauhoittaa loppuillan ja mennä iltaisin nukkumaan jo kymmeneltä tai viimeistään puoli yhdeltätoista. Ja voin sanoa, että elämälaatuni on tuon ansiosta oleellisesti parantunut, Uusitalo paljastaa.

Liikunnan ammattilaiset osaksi työterveydenhuoltoa

Uusitalo toteaa, että yhtenä kaupungin strategisista tavoitteista on se, että työhyvinvointi parane ja sairauspoissaolot vähenevät.

- Jollakin tavoin kaikki, mikä työtehtäviini kuuluu, on sidoksissa edellä mainittuihin tavoitteisiin.

Uusitalo toteaa, että kaiken lähtökohdalla ovat yhteisesti hyväksytyt toimintamallit työpaikoilla.

- Eli miten seurataan ja parannetaan työsuojeluasioita, miten huolehditaan henkilöstön työkyvystä ja jaksamisesta sekä ennen kaikkea se, miten parannetaan ongelmien ennaltaehkäisyä. Sehän on kaikessa se varsinainen juttu nykyään.

Uusitalon mukaan lähtökohta työhyvinvoinnissa on sama.

- Miten me tunnistamme ihmisiä, joiden

kohdalla on vaara, että työkyky heikkenee. Ja edelleen: miten me mahdollistamme sen, että ei tulisi työkykyongelmia. Ja jos ongelmia kaikesta huolimatta tulee, niin miten työkyky jälleen palautetaan.

Uusitalo toteaa, että hänen näkövinkkeistään käsin katsottuna oleellinen yhteistyökumppani on kaupungin työterveyshuolto eli tuttavallisemmin Pirte.

- Pirtessä tarjotaan todella korkealaatuista työterveyshuoltoa kaupungin henkilöstölle, työhyvinvointipäällikkö kehuu.

Samalla hän nostaa esiin Pirtin ja kaupungin liikuntapalvelujen hyvin käynnistyneen yhteistyön liikuntaneuvonnan ulottamiseksi kaupungin palveluksessa olevien Pirtin työterveysasiakkaiden käyttöön.

- Kyseinen yhteistyöhän on saanut todella hyvää palautetta, sen soisi vaan vieläkin entisestään lisääntyvän.

Lähtökohta Pirtin ja liikuntapalvelujen yhteistyölle on tietoisuus siitä, että tuki- ja lii-

kuntaelinsairaudet ovat yleisin syy kaupungin henkilöstön sairauspoissaoloihin ja ennen kaikseen eläköitymiseen.

Yhteistyössä tehtyjen suunnitelmien pohjalta liikunta ja liikunnanohjaajien tarjoama elintapaohjaus on otettu osaksi työterveyshuollon keinovalikoimaa.

- Kyllähän moni asia paranee sillä, että ihmisen liikkuu. Ja työterveyshuollon tehtävän on tunnistaa sellaiset ihmiset, joiden todetaan selvästi hyötyvän lisääntyneestä liikkunnasta, Uusitalo muistuttaa.

Terveydenhoitoalan taustan omaava hyvinvointiekspertti nostaa esiin koko joukon hyötyjä, joita työterveysliikunnan avulla on mahdollisuus saavuttaa:

- Parantunut sokeritasapaino, parempi aineenvaihdunta, matalampi verenpaine, pitempi eliniän ennuste ja niin edelleen. Ei ole olemassa lääkettä, joka samassa mittakaavassa vaikuttaisi niin moneen sairauteen tai vaivaan kuin liikunta!

Liike on lääke moneen vaivaan

Päivittäin paljon ihmisiä tapaavan Uusitalon mukaan lähtökohta on siinä, että aika harva sairaus loppujen lopuksi paranee sängyssä makaamalla. Toki flunssat, vatsataudit ja muut vastaavat ovat hänen mukaansa sellaisia sairauksia, että niissä pitääkin levätä.

Mutta esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairauksiin liittyviin ongelmiin samoin niin kuin niska-hartiaseudun vaivoihin liikunta sopii hoidokeinoksi hänen mukaansa useimmissa tapauksissa hyvin.

- Ei siis ole ihmiskunta vielä kehittänyt sellaista lääkettä, jolla olisi yhtä laajat ja monipuoliset terveysvaikutukset kuin liikunnalla. Tuohon seikkaan meidän pitää siis vielä aikaisempaan enemmän yrittää panostaa.

Uusitalon mukaan Pirtessäkin asia on huomattu, ja siellä tunnustetaan hyvin sellaiset tilanteet, jolloin on tarvetta terveysvalmennukselle ja asiakkaan kannustamisella liikuntaharrastuksen pariin.

- Nyt siis on tehty hieno avaus siinä, että he Pirtessä antavat sopivaksi katsomissaan tilanteissa liikuntaresptin asiakkailleen.

Liikuntaresepti saa aikaan sen, että asiakas ottaa yhteyttä liikuntapalvelujen liikuntaneuvontaan, jossa yhdessä asiakkaan kanssa etsitään sopiva ryhmä tai muu tapa, jolla asiakkaan tilannetta saadaan parannettua liikuntaa lisäämällä.

Uusitalo sanoo arvelevansa, että yllättävän monella ei ole lähipiirissä sellaista kaveria, jonka kanssa voisi säännöllisesti liikkua.

- Nyt kun asiakas saa tsemppaajan tai muun viiteryhmän itselleen, että nyt ruvetaan liikkumaan yhdessä, niin ihan varmasti sillä on todella positiiviset vaikutukset ihmisen elämään ja hyvinvointiin.

Tampereella laadukkaat palvelut liikkumiseen

Uusitalo sanoo, että ainakin sen perusteella mitä hän on omassa työssään nähnyt, Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen ja yleensäkin kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelujen kaupunkilaisille tarjoamat palvelut ovat todella laadukkaita.

- Meillä on mielestäni aivan huikeat palvelut. Sekä matalan kynnyksen palvelut että hienosti kohdennetut palvelut. Olen suorastaan ylpeä siitä, että meillä Tampereella on tarjolla tuollaiset palvelut!

Maaumalan ja muiden isojen liikuntapaikainvestointien jälkeen liikuntaharrastuksen aloittaminen Tampereella ei Uusitalon mukaan ole ainakaan olosuhteista kiinni.

- Varsinkin tässä keskusta-alueella ja sen tuntumassa olosuhteet liikkumiseen ovat aivan loistavat ja liikuntamahdollisuudet näytävät koko kaupunkialueella entisestään vaan parantuvan. Plus tietenkin se, että meillä on paljon matalan kynnyksen yhdistyksiä, joiden puitteissa on myös mahdollisuus liikkua aktiivisesti, työhyvinvointipäällikkö hehkuttaa.

Uusitalo sanoo pohtivansa usein sitä, että mitkä ovat oikeasti työnantajan keinot liikku-



Liikuntapalvelujen liikunnanohjaajien vetämien Liike on lääke -ryhmien myötä liikuntaneuvonta tavoittaa kaupungin palveluksessa olevia työntekijöitä Pirte työterveyden kautta.

misen edistämiseksi.

- Ovathan ne keinot käytännössä aika rajallisia, mies pohtii.

Hänen mukaansa työnantajan ensimmäinen tehtävä on toiminnan johtaminen ja tietysti hyvään johtamiseen kuuluu, että se on kannustavaa ja henkilöstön voimavaroja tukevaa. Mutta miten vielä saisi liian vähän liikkuvia tsemptua liikkeelle? Siinä hyvät neuvot ovat kalliita!

Eräs työnantajan keino aktivoida henkilöstöä liikkeelle on liikunta- ja kulttuuriseteli.

Uusitalo sanoo ainakin itse hyödyntäneensä kyseisen 80 euron suuruisen edun vuosittain.

- Tulee pelattua paljon erilaisia mailapelejä, niin siinähan niille seteleille on käyttöä.

Kaikki eivät kuitenkaan seteleidenkään avulla välttämättä innostu liikkumisesta. Uusitalo kertoo törmänneensä eräaseen väitös-kirjatutkimukseen, josta käy ilmi, että liikunta- ja kulttuurisetelin muita passiivisempia hyödyntäjiä on juuri se vähiten liikkuva kolmannes ihmisistä.

- Eli liikuntasetelin käyttöaste putoaa selvästi näiden ihmisten kohdalla, eikä seteli välttämättä juurikaan lisää heidän aktiivisuuttaan liikunnan tai kulttuurin harrastamiseen.

Uusitalon mukaan sen sijaan edellä kerrottu liikuntareseptikäytäntö on tuloksellisempi täsmäisku kyseiselle vähän liikkuvalla ihmisryhmälle.

- Seteli on siis kyllä hyvä työsuhte-etu, joka on helppo palvelu organisoida, mutta edelleenkin se ei siis välttämättä aktivoi kaikkein vähiten liikkuvia.

Uusitalo toteaa, että esimerkiksi työntäjien organisoimat työ-päivät voivat parhaimmillaan olla henkilöstöä voimaannuttavia.

- Ne kyllä ilman muuta lisäävät työyhteisön yhteisöllistä liimaa ja saavat parhaimmillaan syttymään innostuksen johonkin uuteen lajiin tai muuhun vastaavaan. Mutta liikunnan

edistäjänä mielestäni työyhteisön pitäisi olla järjestelmällisempää ja useammin tapahtuvaa toimintaa. Tärkeämpää olisi syventyä pohtimaan, miten kannustetaan ihmisiä liikkumaan vapaa-aikanaan omaehtoisesti.

Uusitalon mukaan toiminnan pitäisi lisäksi olla pitkäkestoisempaa.

- Ja yleensäkin elämäntapojen muutokset tapahtuvat pitkän ajan kuluessa, siihen ei ole mitään yksittäistä oikotietä, aikaisemmassa työyhteisössään työyhteisönä toiminut Uusitalo summaa.

Työmatkapyöräily erinomaista hyötyliikuntaa

Suosittelavista työssä käyntiä läheltä liippavista liikuntamuodoista Uusitalo nostaa esiin työmatkapyöräilyä.

- Sen toivoisin tietysti lisääntyvän. Tiedän monen käyttävän polkupyörää työmatkoihin, ja kaupungin panostukset uusien pyöriteiden rakentamiseen on ollut todella positiivinen asia, myös omat työmatkansa mielellään pyöräilevä työhyvinvointipäällikkö kiittelee.

Hän kertoo panneensa positiivisesti merkille myös sähköpyörien määrän lisääntymisen, mikä mahdollistaa sen, että ihmiset tulevat töihin pidempien matkojen takaa, vaikka eivät olisikaan ihan superhyvässä kunnossa.

- Se pieni sähkövaraus auttaa keventämään pyöräilyä sopivasti ja helpottaa nimenomaan matalan kynnyksen liikkumista, mikä on erittäin positiivinen asia.

Talvipyöräilyyn työsuojelun asiantuntija kehottaa kuitenkin hankkimaan asianmukaiset varusteet nastarenkaineen ja valoineen tapaturmavaaran minimoimiseksi.

Työnantajien tehtävänä puolestaan on hänen hänen mukaansa huolehtia siitä, että peseytymis- ja pukuhuonetilat työmatkapyöräi-

lihöitä varten ovat kunnossa.

- Asennekysymyksen tuo työmatkapyöräilyn aloittaminen on monelle. Uskon, että tulevaisuudessa yhä useammat aktivoituvat siinä. Työmatkapyöräily on erinomaista hyötyliikuntaa, itse asiassa niin hyvää kuin vain voi olla, kesäaikaan usean kymmenen kilometrin mittaisia pyörälenkkejä harrastava työhyvinvointipäällikkö summaa. ◀

Kaipaatko tukea liikunnan aloittamiseen?

- Haluaisin lisätä liikkumista, mitä tekisin?
- Mikä liikunta olisi juuri minulle sopivaa?

Vähän liikkuvilla ihmisillä on usein terveydellisiä ongelmia, jotka vaikuttavat heikentävästi paitsi työ- ja toimintakykyyn, myös elämänlaatuun. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on yksilöllisten tarpeiden, motivaation ja lähtötilanteen mukaan löytää keinot edistää asiakkaan hyvinvointia. Liikunnanohjaaja antaa opastusta ja vinkkejä liikunnan aloittamiseen, neuvonta on maksutonta.

Ota yhteyttä, soita p. 044 423 5247

• ma 11-12

• ti 13-14

• ke 15-15.45

• pe 8-9.30

Kysyä voit myös sähköpostilla liikuntaneuvonta@tampere.fi



Tervetuloa liikkumaan!

Tampereen kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa monipuolista ohjaustoimintaa kaikenikäisille

Kevätkausi 13.1. - 17.5.2020

Hakuaika ryhmiin

tiistaina 2.1.2020 klo 9.00 alkaen

työikäisten ryhmät, vauvauinnit, uimakoulut

keskiviikkona 3.1.2020 klo 9.00 alkaen

60+, 75+ ja erityisryhmät

www.kuntapalvelu.fi/tampere

Ryhmiiin voi ilmoittautua niin kauan kuin ryhmissä on tilaa. Mikäli verkkoilmoittautuminen ei jostakin syystä onnistu, voi ryhmiin ilmoittautua myös puhelimitse:

2.1. klo 9.00 - 12.00:

työikäisten ryhmät, vauvauinnit ja uimakoulut, p. 044 423 5248

3.1. klo 9.00 - 12.00:

60+, 75+, erityisryhmät, p. 044 423 5247

Liikunnanohjaajat ottavat ilmoittautumisia vastaan

3.1. klo 9.00 - 12.00

Hervannan vapaa-aikakeskus, Lindforsinkatu 5

Tampereen uintikeskus, Joukahaisenkatu 7

Tesoman uimahallissa, Tuomarinkatu 7



