

# KUUVAN NOKKA

Turun Myyntimiehet ry

JÄSENLEHTI 4/2009

*Hyvää Joulua & Onnellista Uutta Vuotta 2010  
kaikille jäsenille ja yhteistyökumppaneille!*

# Liikunnasta hauskasti ja rennosti

**Suomalaisten perusongelmana** on heikko lihaskunto ja huono ryhti. Erityiset ongelmakohdat löytyvät täältä: lantion lihakset, nilkat, polvet, pohjelihakset, alaselkä ja hartianseudun lihakset. Miten olisi olohuonejumba normaalin liikunnan lisäksi antamaan lisää tehokkuutta, turvallisuutta ja kehon hallintaa?

## Christerin olohuoneliikunta

### Istumisen muurahaispesässä

Tämä on paras mahdollinen ryhtiä parantava liike. Kuvittele, että olohuoneen nurkassa on muurahaispesä. Vähän matkan päässä on pieni metsälampi. Ehkä keittiössä. Istuessasi muurahaispesässä tunnet miten takapuolella pistele. Lähdet reippaasti astellen kohti vilvoittavaa metsälampea. Matkalla sinne huiskutat muurahaisia pois takapuolestasi. Silloin vedät vaistomaisesti olkapäät taakse ja astelet ylväästi ja ripeästi eteenpäin. Kadulla tepastellessasi voit muistella muurahaispesäsi, mutta takapuolen ronkkiminen voi herättää mielipahaa joissakin ihmisissä, joten tyydy vain olkapäiden vetämiseen taakse.

### Kävelytripling

Olohuoneessa seinät ovat niin lähellä toisiaan. Siksi liikunta sisätiloissa saa mieluusti koostua hyvin lyhyistä askeluksista. Kävele hyvällä ryhdillä askeltaen yli koko jalkapohjan kantapäästä varpasiin suuntautuvalla liikkeellä. Ota noin puolen jalanmitan pituisia askeleita. Välillä kävelet hitaasti, välillä hyvin tiheällä rytmillä. Kehittää erityisesti nilkan pieniä lihasryhmiä.

### Kävelyä varpailla ja kantapäällä

Nyt on tarkoitus treenata kansallisbaletin pääsykokeisiin. Ota tavaksi kävellä aina varpaillasi esimerkiksi keittiöön ja keittiöstä takaisin olohuoneeseen kantapäitteesi varassa. Kun päivän mittaan tulee riittävästi varvas- ja kantapääkävelyn

toistoja, se kehittää pohkeitten voimatasoa kummasti.

### Pyöräilyä uutisten ajaksi

Istahtaessasi mukavaan nojatuoliisi esimerkiksi katsoaksesi illan uutislähetystä, ota tavaksi pyörittää jalkojasi ilmassa ikään kuin ajaisit polkupyörällä. Todennäköisesti et ensimmäisellä yrittämällä jaksa pyöräillä koko uutislähetysten ajan. Mutta sinnikkäästi harjoitellen, tulee se ilta vastaan, jolloin Kymppin uutisten ajan jaksat koko ajan pyöräillä. Palkitse itsesi silloin lähtemällä ”lento” urheiluosueiden ajaksi, eli heiluta voimakkaasti käsiä samalla kun poljet pyörää. Liike kehittää selkä-, vatsa- ja reisilihaksia. Tavoittele six-päckiä kesäksi!

### Hartioiden pyörytys

Hartioiden pyörytys molempiin suuntiin laajoine liikeratoineen on jokapäiväinen kuntotreeni. Hauskaksi pyörytyksen saa kuuntelemalla kireiden lihasten rutinaa. Kun riittävän pitkään ja kuukausikaupalla saavutetulla rutiinilla hartioitaan pyörittelee, voi joutua ihmettelemään minne kireät ja kivuliaat niskalihakset ovat hävinneet. Rutinakin on vaimentunut, ainakin se olkapäistä tuleva. Liikettä voi tehostaa tarkkailemalla säännöllisesti liioitelluin pään käännöksin ”kuka on takana?”. Perhe-elämä saadaan kukoistamaan jos perheenjäsenet istuvat selin toisiinsa. Aina kun on asiaa, joutuu kääntämään päätä.

### Hampaiden harjaus

Toinen koko perheen mukava projekti on harjata hampaat yhdessä seuraavasti. Kun harja menee oikealle, nousee varpaille. Harjan liikkeessä vasempaan suuntaan, ollaan kantapäiden varassa. Hampaiden harjauksesta tulee silloin noin neljä minuuttia kestävä nilkkatreeni, jossa hampaat tulevat puhtaan valkoisiksi ja nilkkavoimat kasvavat. Sähköhammasharjaa käytettäessä, nilkoilla liikutaan sivusuunnassa edestakaisin. Vaari voi tekohampaansa pistää vesilasiin ja viedä sen mitä mielikuvituksellisimpaan paikkaan. Koko perhe saa

mukavasti liikuntaa kun etsivät aamulla varain piilottamaa ja unohtamaa vesilasia, jossa on hänen hampaansa.

### ”Se seisoo sittenkin”

Niin, tässä ei tarkoiteta ”sen” seisomista. Tarkoitus on seistä toisen jalan varassa mahdollisimman pitkään. Samalla voi vetää vapaan jalan koukkuun, suoristaa toviksi suoraan eteen ja viedä sitten rohkeasti sivulle. Tämä kehittää tasapainotaitoa ja lisää jalkalihasten voimaa. Olohuoneen lisäksi voi seisomista suositella linja-autopysäkillä, influenssarokotusta odottaessa, kaupan kassajonossa jne.

### Kevyet punnerrukset

Kehotus tehdä 50 punnerrusta suorille käsille lattiatasolla johtaa yleensä epäuskoiseen protestiin. Mutta treenaamalla tätä suoritusta varten kuten huippu-urheilijat, voimme jokainen onnistua tässä. Hakeudu olohuoneen pöydän kohdalle. Asetu 60 cm päähän pöydästä. Laskeudu pöydän varaan käsilläsi ja tee 50 punnerrusta. Seuraavalla viikolla siirryt 5 cm kauemmaksi pöydästä, sitten taas viikon kuluttua saman verran kauemmaksi, kunnes koittaa se päivä, jolloin kätesi eivät enää ylety pöydän pintaan. Laskeudu silloin lattian varaan ja tee ne 50 punnerrusta lattiatasolta! Kuukausien ja mahdollisesti vuosien sinnikäs harjoittelu palkitaan tietenkin suvun kesäjuhilla esittämälläsi bravuuri-numerolla: 100 punnerrusta lattiatasolta kaikki lapsenlapset selässä!

Keksikää lisää olohuoneessa suoritettavia liikkeitä. Liikunta on hauskaa!



**Christer Sundqvist**  
ravinto-  
valmentaja,  
terveystoimittaja, FT

christer.sundqvist@  
ravintokirja.fi  
<http://sundqvist.blogspot.com/>