

Liikuntavuoteni 2014 kuvin, sanoin ja kuvioin

"Sammaltunturi, otaksun?" Helmikuussa hiihdeltiin Pallas-Oloksen maisemissa, kuten niin usein ennenkin. Etelässä hiihdin vain viidesti, joten Lapin hangista piti nauttia lähes koko vuoden edestä. Joulun jälkeen tosin ehdin käydä kolmesti ladulla kotimaisemissa.



Keväällä juoksu maittoi ja tuntui hyvältäkin. Valitettavasti loppuvuosi meni juoksun saralla huonommin...



Pyöräilemistä harjoitin lähinnä lehtien sivuilla eli Apu Terveysten artikkelissa (Ulla-Maija Paavilainen, kuvat Timo Villanen). Jumppa- ja kävelytavoitteeni vähensivät pyöräilyyn käyttämäni aikaa...



Toukokuussa palasin kotiseudulleni Mikkeliin pelaamaan ystäväni muisto-ottelussa (ks. <http://www.miksiliikun.fi/2014/06/03/jalkapallon-mmm-2014-alkupotku/>). Hieno tilaisuus!



Kesäkuussa esiinnyimme Quut-ryhmän kanssa IWG-kongressissa. Yleisömenestys oli mahtava!



Lähiliikuntapaikkoja käytin ahkerasti – pelailin, käytin kuntolaitteita ja myös lasten kiipeilytelineitä. Tässä tosin pelailen korista pojantyttyäni kanssa...



Puiden hakkaaminen ja karsinta kehittivät habaa, joka oli edellisenä syksynä heikossa kunnossa kummallisen tulehduksen vuoksi. Tässäkin parannuskeinona oli sopivan rasittava liikunta eikä niinkään lepo. Yksi viime vuosien opetuksia itselleni onkin ollut se, että olen oppinut käyttämään liikuntaa parantavasti tai ainakin voimaannuttavasti. Nivelten ylimenevien lihasten ja jänteiden voimistaminen ja liikkuvuus on osoittautunut erittäin tärkeäksi. Joustavia liikkeitä eri suuntiin – helppo ohje! Puunhakkuuhan on juuri sitä selän nikamille.



Syksyllä kädet kestivät jo leuanvetoakin, vaikka edellisenä syksynä kädet juuri liiallisesta leuanvedosta ärsyntyivät.



Sulkista tuli pelattua lähes viikoittain. Ikää tulee, mutta pelin taso ei yllättäen laskekaan... Anaerobinen kunto on heikentynyt, mutta muuten varsinkin 4-peli tuntuu paranevan.



Marraskuussa Jäämiehet esiintyivät Svolin gaalassa... sama myös YouTubessa.

(<http://youtu.be/87i9exfN5ww>)



Sitten mentiin Tansanian lämpöön – tässä selitän paikallisille liikunnanopettajille, miten moniloikkien tekniikka oikein menee...



Tässä "loikin" itse jossakin Kilimanjaron rinteillä, kun hymy on vielä herkässä...



Tässä ei enää hymyilyttänyt niin paljon. Ikävä keli meinasi palelluttaa miehen...



Mutta tässä on jo taas hymy herkässä. Huipulla (Gillman's Pointilla 5685 metrissä) on käyty ja nyt huippu näkyy jo takavasemmalla...



Niin kuin tässäkin: ensimmäinen hiihtokerta tänä talvena naurattaa...

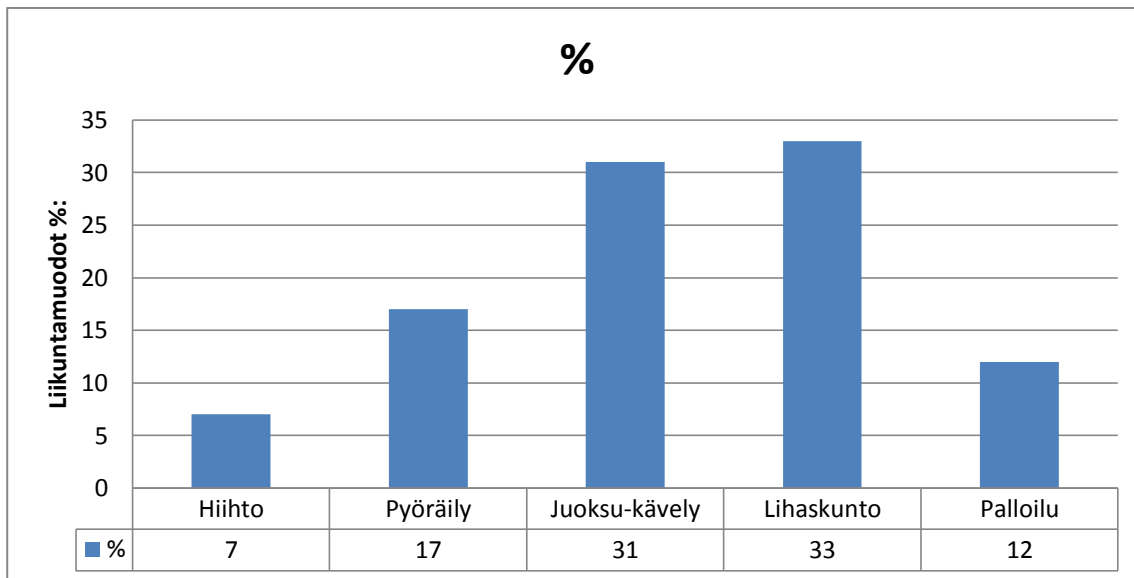


Sanat ja kuviot

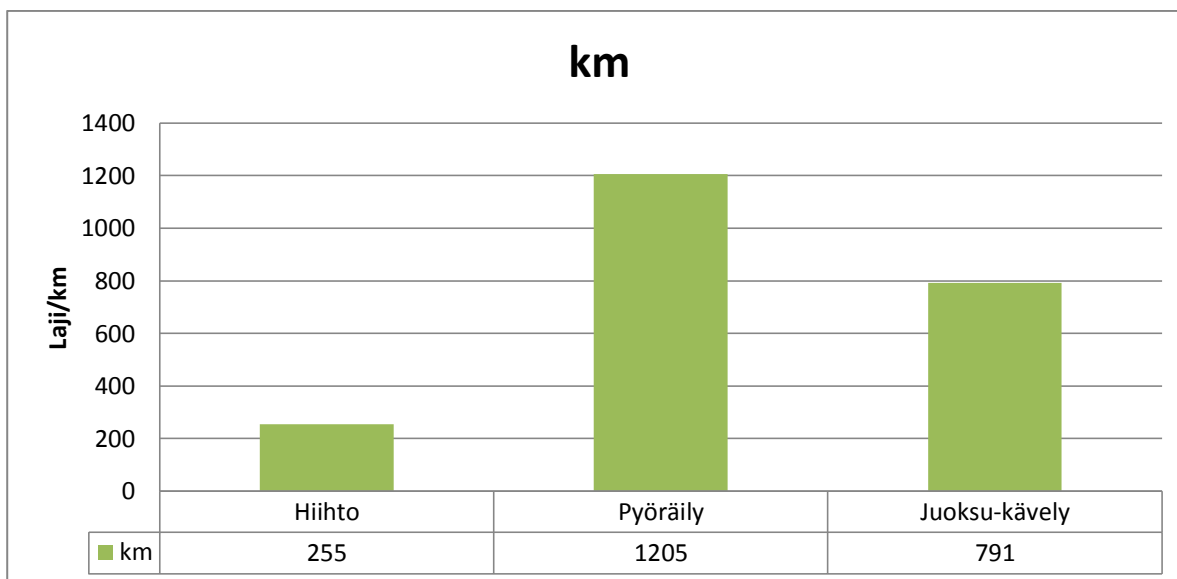
”Olivatpa omituiset olympialaiset”, laulettiin Helsingin olympialaisten aikaan tehdyssä kupletissa. Viime vuosi olikin aika omituinen liikkumisvuosi ainakin jos sitä vertaa edelliseen vuoteen 2013. Kokonaisliikunnan määrä nousi 36 tuntia, mutta kilometrimäärät tippuivat peräti 1436:lla kilometrillä. Selityksenä oli huono hiihtotalvi ja eri syistä vähäinen pyöräileminen. Lihaskuntoharjoittelua – jumppaa ja hyötyliikuntaa – tuli sitten harjoitettua enemmän. Lähinnä puidenhakkuuta, niittoa, maankäyntöä, mutta myös kuntolaite-, koti- ja ryhmäjumppaa. Tässä vertailutilastoja vuosilta 2013 ja 2014. Pidemmän ajan keskiarvoni ovat hiukan alle 400 tuntia/vuosi ja noin 2800 km/vuosi.

Liikunta tilastoina	2013	2014	Erotus
Minuutit/vuosi	29 340	31280	1 940
Tunnit/vuosi	489	521	32
Minuutit/vrk	80	86	6
Kilometrit/vuosi	3 666	2230	-1 436
Kilometrit/vko	70	42	-28
Kilometrit/vrk	10	6	-4
Kestävyysliikunta %	62	55	-7
Lihaskunto %	23	33	10
Palloilu %	15	12	-3
Rasitus/k-arvo	3,33	3,41	0,08
Kokemus/k-arvo	3,84	3,9	0,06

Vuodet eivät ole marjoja keskenään – ja viime vuosi oli oikein hyvä liikkumisvuosi. Vaikka hiihtoa ja pyöräilyä oli vähemmän, niin lihaskunto parani mukavasti. Aktiivinen jumppaaminen esityksineen korvasi hiihtovajeen ja puidenhakkuu pyöräilyn. Notkeus ja liikkuvuus lisääntyi aiemmasta, mikä on hyvä saavutus tässä iässä. Sulkapalloa pelasin aktiivisesti ja syksyllä myös lentopalloa. Futis ja juoksu jäi vähemmälle pienien vammojen vuoksi. Säästelin myös itseäni sekä jumppaesityksiä ja vuoden kohokohtaa Kilimanjaron kiipeämistä varten. Alla liikuntamuodot prosentteina kokonaisuudesta.

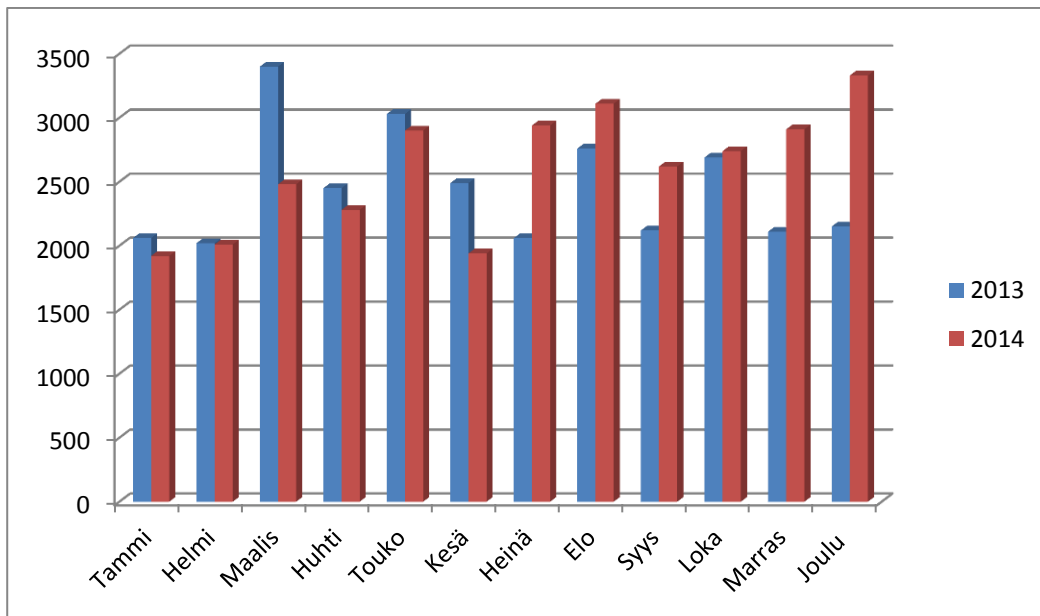


Matkantekolajien kilometrimäärät olivat seuraavat:



Näistä tosiaan vain kävely-juoksu oli normaalilla tasolla, muissa jäin pahasti jälkeen keskiarvosta.

Omituisuus näkyi myös vuodenaikojen ja/tai kuukausien tasolla selvästi. Maaliskuun hiihtomatka Lappiin tehtiin helmikuussa, mikä selittää vähäistä liikuntaa maaliskuussa ja selittää siis yleensä suurta liikunnan määrää samassa kuussa. Kesäkuun surkeat säät näkyivät liikkumisessa, kuten myös heinäkuun helteet, jotka eivät juuri estäneet puunhakkuu-urakoitani. Marras- ja joulukuun normaalia suurempia määriä selittävät Tansanian matka, mutta myös hyvät ulkoilusäät. Helmikuussa hiihdin, huhti-, elo- ja syyskuuna pyöräilin, mutta kävely-juoksua harjoitin kesäkuukausia lukuun ottamatta aika tasaisesti.



Viime vuotta voi arvioida myös terveyden tai toimintakyvyn näkökulmasta. Tammikuussa hiihdin liian kovaa liian kylmässä ja sain kurkkukivun, joka esti hiihtämisen sinä aikana, kun täällä lunta oli. Keväällä olin hyvässä kunnossa, mutta toukokuussa satutin futismatsissa vähän polveani, minkä takia varoin satuttamasta itseäni enkä pelaillut enempää. Syksyn alussa sain taas pienen flunssan, mikä ei estänyt kevyttä liikkumista, mutta rankemman liikunnan jätin väliin. Edellisenä vuotena vaivanneet käsikivut hävisivät sopivan treenaamisen avulla kesällä. ”Proteesilonkka” oli ainakin 90% kunnossa koko ajan. Liikui siis fiksusti niissä rajoissa, jotka minulla oli. En joutunut luopumaan paljosta, mutta saavutin sitäkin enemmän. Sairaspäiviä oli tosi vähän.

Omituiset olivat talviolympialaisetkin, joista kirjoitinkin monta juttua blogiini (ks. <http://www.miksiliikun.fi/2015/01/03/liikuttamisen-ja-liikuttumisen-vuosikatsaus-2014/>), mutta omituinen oli liikuntavuotenikin. Arvosana on kuitenkin jopa erinomainen, vaikka se muodostuikin hyvin erilaiseksi kuin olin suunnitellut. Korvasin hiihdon ja pyöräilyn kävelyllä tai juoksulla, mutta ennen kaikkea jumpalla ja muulla lihaskuntoa vahvistavalla hyödyllisellä tekemisellä. Ensi vuonna minulla ei ole puusavottaa, joten jotain muuta on keksittävä.

Oikeasti haaveilen paristakin comebackista eli osallistumisesta yleisurheilu- ja jalkapallokisoihin. Pääsen 55+-sarjaan, mikä ei sinänsä ole mikään helpotus, sillä taso minua vanhemmissa ikäluokissa on jopa kovempi kuin nuoremmissa. Tällä porkkanalla voin kuitenkin itseäni motivoida.

Harjoittelu tai oikeastaan harjoittelun kestäminen on tässä se vaikeus. Kummatkin lajit vaativat maksimaalisia suorituksia, jotka johtavat helposti loukkaantumisiin. Pääni on vielä ikään kuin liian nuori. Siinä on vielä kehittämistä. Viime vuosi oli hyvä esimerkki siitä, että kykenin liikkumaan paljon välttämällä loukkaantumisia ja tekemällä asioita, joita kykenin tekemään.

Astetta tai kahta vaikeampaa on liikkua tai oikeastaan urheilla ja kilpailla ja silti välttää loukkaantumiset. Tämä on tavoitteeni, mutta varaudun siihenkin, että kilpailemishaave jää taas vain haaveeksi. Silti se vaikuttaa harjoitteluuni positiivisesti. Tavoite ei siis mene hukkaan, jos se liikuttaa...