

Katsaus liikkumiseeni 2006-2011

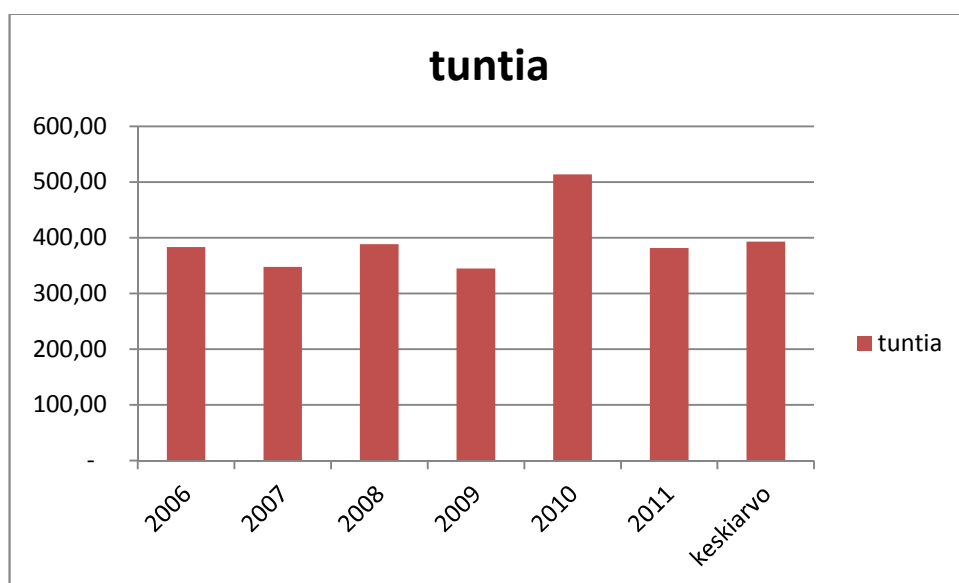
On varsin mielenkiintoista ja opettavaistakin tehdä analyyseja ja tulkintoja (omasta) liikkumisestaan. Lähtökohtanaan liikuntapäiväkirjan pidossa voi pitää sitä, että ihmisten on hyvin vaikea muistaa tarkasti, miten paljon, mitä liikuntamuotoja ja millä intensiteetillä he sitä tekevät. Sen vuoksi varmaan erilaiset sykemittarit ja 'liikuntatietokoneet' ovat niinkin suosittuja kuin ovat.

Itse en jaksa sykemittaria tai matkamittareita käyttää kuin jonkin aikaa. Tunnen riittävällä tarkkuudella syketasoni ja matkat, jotka liikun. Kellosta näen liikkumiseen kuluneen ajan. Mutta en siis missään nimessä vastusta näitä mittareita, koska niiden avulla – jos niitä tietoja tallentaa – saa hyvän kuvan päivittäisestä, viikoittaisesta, kuukautisesta ja vuosittaisesta liikunnastaan.

Minä olen käyttänyt vain yksinkertaista excel-taulukkoa, joka on riittävän tarkka ja luotettava jokamiehen liikuntapäiväkirja. Sen avulla voi myös tehdä erilaisia yksinkertaisia yhteenvetoja liikkumisestaan, joista tässä nyt muutamia esimerkkejä. Ilman päiväkirjaa ja toisaalta noita muutamia laskutoimituksia olisin jäänyt vaille näitä aika mielenkiintoisia tietoja omasta liikkumisestani. En ainakaan olisi voinut niitä mitenkään empiirisesti perustella.

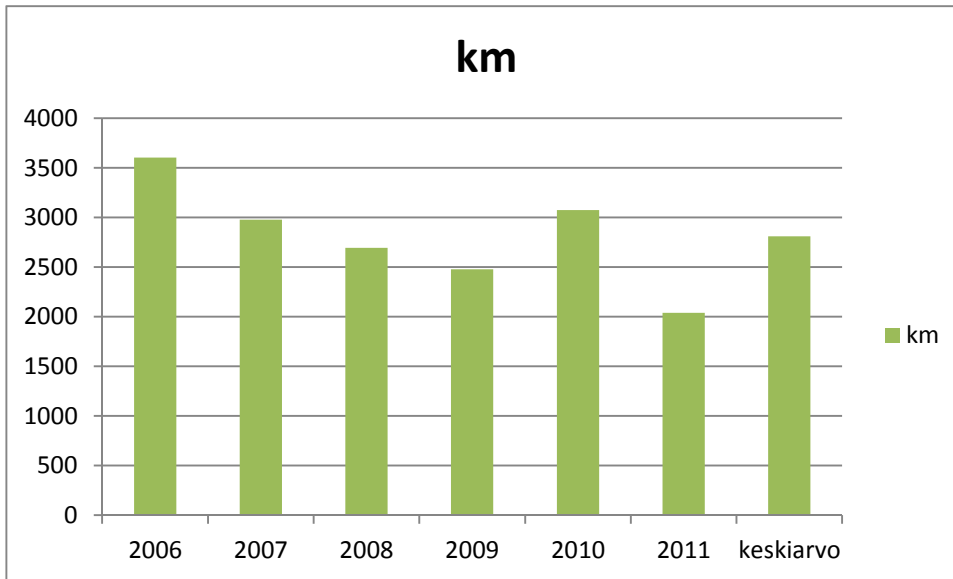
Mitä liikkumisen määrät – tunnit ja kilometrit – kertovat liikkumisesta

Alla kuuden viimeisen vuoden saldot eli ensin liikuttut tuntimäärät ja sen alla liikuttut kilometrit.



Vuosittaiset tuntimäärät ovat aika tasaisia. Keskiarvo on 393 tuntia, jota tosin nostaa tuo vuosi 2010, jolloin ylsin 514 tuntiin. Muut vuodet ovat 344 ja 383 tunnin välissä. Keskimäärin siis tunti päivässä on tullut liikuttua aika tasaisesti joka vuosi, vaikka kuukausien välillä onkin melko suuriakin eroja.

Alla vuosivertailu liikuttujen kilometrien perusteella. Kuva liikkumisestani muuttuu jonkin verran toisenlaiseksi.



Vuodetkaan eivät ole sisaruksia keskenään, vaikka itsestäni tuntuu, etten nyt niin kovin paljon ole muuttanut liikkumistottumuksiani. Tuntimäärissä eroa ei paljon ollutkaan, mutta kilometrimäärät kertovat jo paremmin liikkumiseni painopisteissä tapahtuneista pienistä, mutta selvistä muutoksista.

Vuodet 2006 ja 2007 olivat 'pyöräilyvuosia', jolloin kilometrejä kartutti myös melontaharrastus. Kaksi seuraavaa vuotta voisi luokitella kävely- ja juoksuvuosiksi, kun taas vuosi 2010 oli hiihto- ja palloiluvuosi. Viime vuotta voisi kuvata lihaskunto- ja pihatyövuodeksi.

Kestävyyslajit olivat pääosassa viitisen vuotta sitten, sen jälkeen kiinnostuin yleisurheilusta pariksi vuodeksi eri syistä (siitä myöhemmin) ja vuonna 2010 jalkapallosta sekä tanssista (näidenkin taustalla omat historiansa). Viime vuoden lihaskuntopainotteisuuteen vaikutti varmaan eniten löydetty lonkan kuluma, joka esti rajumman liikkumisen.

Vuosivertailu on ainakin yhtä mielenkiintoista kuin kuukausivertailu. Erot eri vuosien kanssa tulevat näkyviksi ja huomaa, miten liikkumisen orientaatiot saattavat muuttua, vaikka vuosittainen liikunnan määrä pysyisi lähes vakiona. Eri lajien harrastaminen muuttaa tietysti myös ihmisen kokemuksia ja niitä yhteisöjä, joissa liikkuu.

Osallistuminen vuosikausien tauon jälkeen kilpaurheiluun, ensin yleisurheiluun ja sitten jalkapalloon, muutti suhtautumistani niihin lajeihin radikaalisti. Opin tuntemaan itselleni tuntemattomia ihmisiä ja heidän outoja tapojaan.

Veteraaniyleisurheilijoiden paneutuminen tekemiseensä tekee minun edelleenkin vaikutuksen – kaikkiin kisoihin valmistaudutaan, kuten MM-kisoihin. Jalkapalloilijoiden 'poikamaisuus' ja leikkisyys säilyy, vaikka takana olisi kuusikymmentä pelivuotta. Se on oikeasti aika ihmeellistä.

Olen onnekas, kun olen saanut kokemuksia liikkumisen erilaisista maailmoista. Se on lisännyt omankin liikkumisen merkityksellisyyttä.