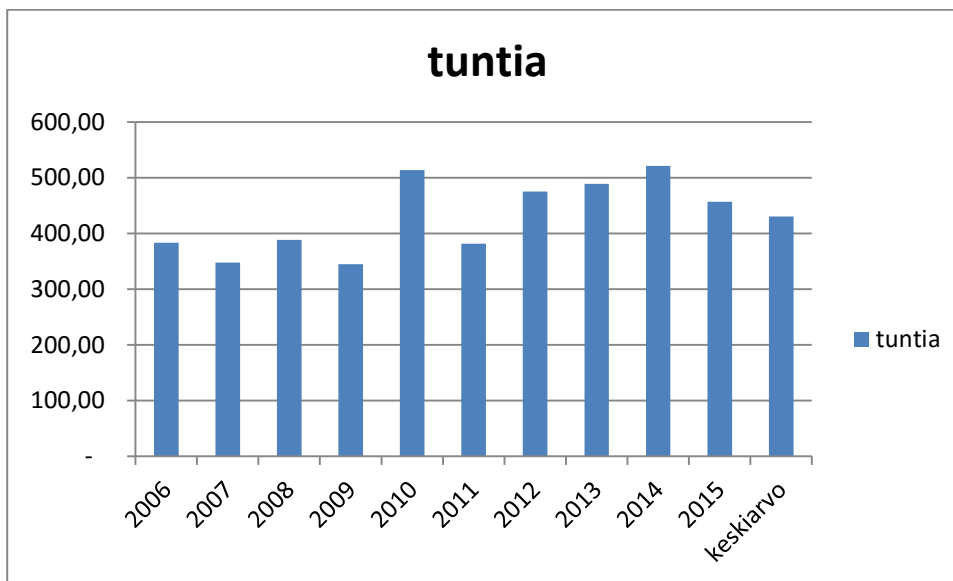


10 vuotta – eikä suotta

Vuosikymmen kirjattua liikkumista – yhteensä puoli vuotta

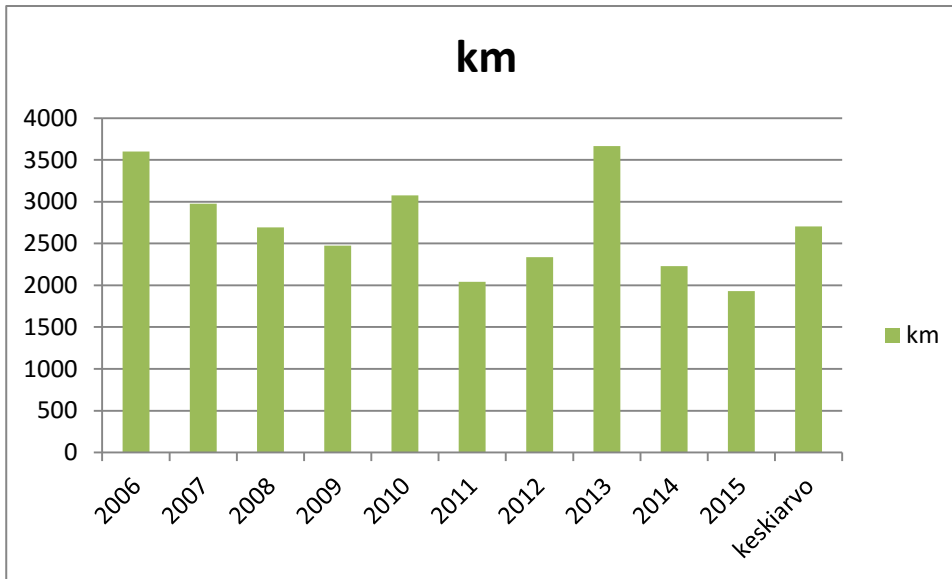
Aloitin systemaattisen liikkumispäiväkirjan pitämisen syksyllä vuonna 2005. Nyt kokonaisia vuosia on takana tasan kymmenen vuotta. Sinä aikana olen ikääntynyt 45-vuotiaasta 55-vuotiaaksi. Kymmenessä vuodessa olen tehnyt kuntoni eteen yhteensä 4301 tuntia ja liikkunut johonkin suuntaan 27029 kilometriä. Tämähän tarkoittaa vähän vaille puoli vuotta eli 179 vuorokautta. Tällä vauhdilla pääsen maailman ympäri viiden vuoden päästä, mutta nytkin olisin jo aika kaukana tai olisin käynyt Utsjoella tuollaiset 13 kertaa. Entä jos liikkuisinkin joskus yhtämittaa tuon puoli vuotta johonkin suuntaan ja jollakin välineellä?

Kuvio: liikkumistuntimäärät vuosina 2006-2015.



Vuodet eivät ole olleet identtisiä, vaikka peruskuvio liikkumisessani onkin pysynyt hyvin samankaltaisena. Tietyt vuosittain toistuvat rutiinit värittävät (voivatko rutiinit värittää, on toki hyvä kysymys) liikkumistani. Talvella hiihdän, jos on kelejä. Sulan aikana pyöräilen kaikki tarvematkat, mutta huvikseni en juuri polkemista harrasta. Sulkapalloa olen pelannut viikoittain koko tämän jakson ja pidempäänkin. Kävelen luonnossa ja muutenkin mahdollisimman usein joko sauvojen kanssa tai ilman. Jos kykenen, juoksen kävelyn ohessa osan lenkistäni, joka yleensä suuntautuu lähimetsään, jossa myös enimmäkseen hiihdän.

Kuvio: liikutut kilometrimäärä vuosina 2006-2015.



Joinakin vuosina olen myös kilpaillut pikajuoksussa ja pituushypyssä. Jalkapalloa olen pelannut lähes aina kun olen pystynyt – valitettavan harvana vuonna se on ollut mahdollista. Silloin kuitenkin ikäluokkani korkeimmilla tasoilla. Kuntosalilla käyn pimeänä vuodenaikana, mutta ulkokuntolaitteita käytän lähes päivittäin.

Jumppaan myös kotona ja parina viime vuonna myös jumpparyhmissä, joissa olen myös esiintynyt. Lihaskuntotreneista iso osa tulee joka vuosi mökillä puuhastellessa eli puu-, korjaus- ja maatoissa – usein hiki hatussa. Ylöskirjaan liikunnaksi noin neljäsosan tällaisesta ruumiillisesta työstä. Jos teen töitä aamusta iltaan ja olen lopuksi aika naatti, se merkitsee korkeintaan kolmea tuntia liikuntapäiväkirjaani.

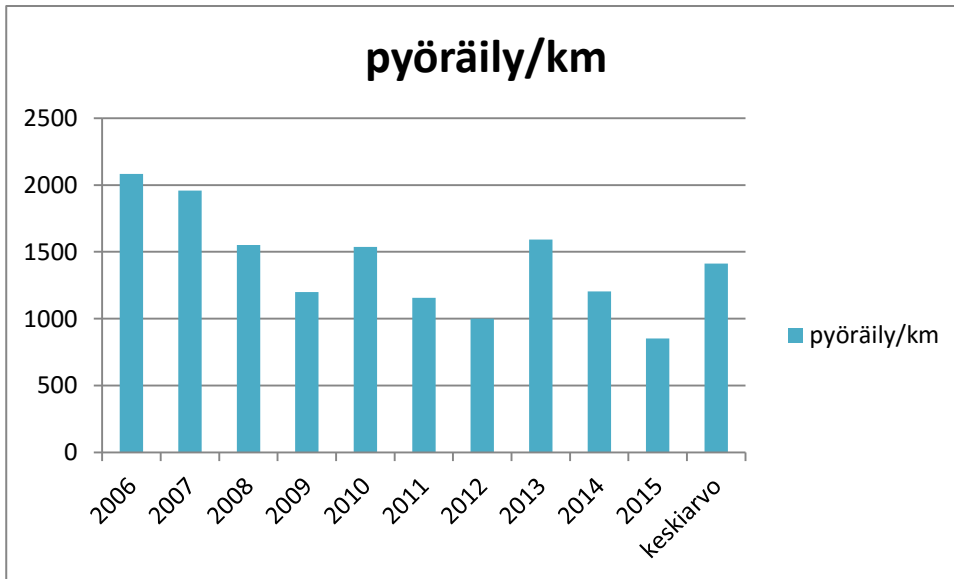
Kerään marjoja ja liikun luonnossa rentoon tahtiin. Harvemmin, mutta erittäin mieluusti tanssin, melon, uin, rullaluistelen, hyppelen trampoliinilla ja leikin. Omasta mielestäni aika perinteistä liikkumista, vaikka aika harva ikäisistäni kai esiintyy voimisteluryhmän kanssa tai kilpailee ikämiesmestaruuksista.

Tuntimäärät ovat vähän lisääntyneet vuosien mittaan, mutta vastaavasti kilometrimäärät ovat vähentyneet. Neljänä viime vuotena on menty yli 400 tunnin ja huippuvuosina 2010 ja 2014 jopa yli 500 tunnin, kun ensimmäisinä mittausvuosina jäin kolmen ja puolen sadan tunnin lukuihin. Keskimäärin olen liikkunut 430 tuntia ja 2700 kilometriä vuodessa.

Lihaskuntoa kehittävää liikuntaa on tullut keskimäärin noin 100 tuntia ja palloilua 60 tuntia vuodessa. Palloilun määrä on pysynyt melkein vakiona, mutta lihaskuntotreenien määrä on vaihdellut runsaasti vuosien mittaan. Pyöräilykilometrejä on tullut keskimäärin reilu 1400, hiihtoa ja juoksu-kävelyä kumpaakin noin 600 kilometriä vuodessa. Kilometrien väheneminen ei kerro niinkään ikääntymisestä, vaan liikuntamuotojen muutoksesta.

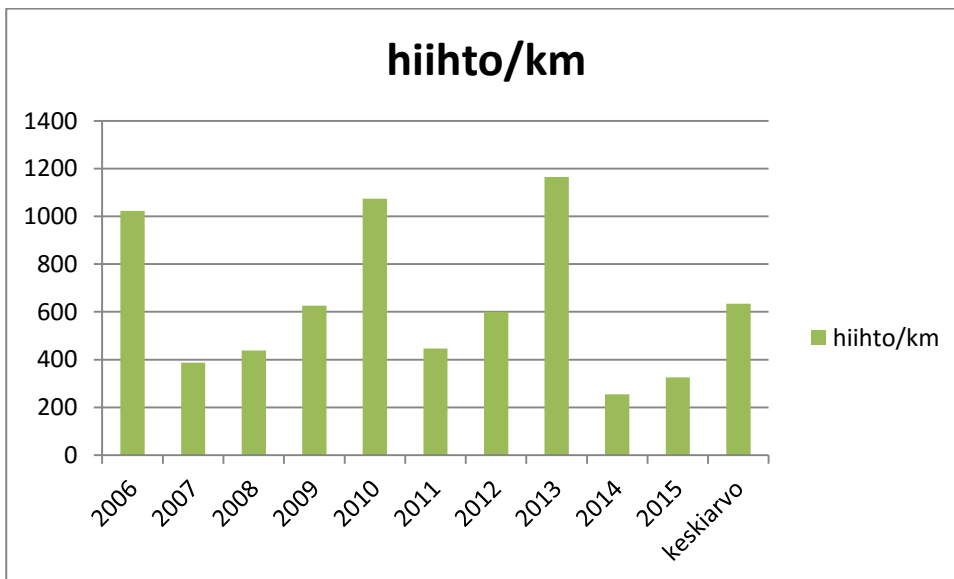
Kun katson taulukoita ja kuvioita liikkumisestani, niin yksi isompi muutos näkyy siinä, että painopiste on siirtynyt liikkumisesta eri välineillä lihaskuntoa ylläpitäviin liikuntamuotoihin, kävely-juoksuun ja palloiluun. Olen pyöräillyt huomattavasti vähemmän eli huippuvuodesta yli 2000 km:sta on tultu alle tuhanteen kilometriin, koska työskentelen enimmäkseen kotona. Aiemmin työmatka oli jo lähes 20 km yhteen suuntaan.

Kuvio: pyöräilykm2006-2015



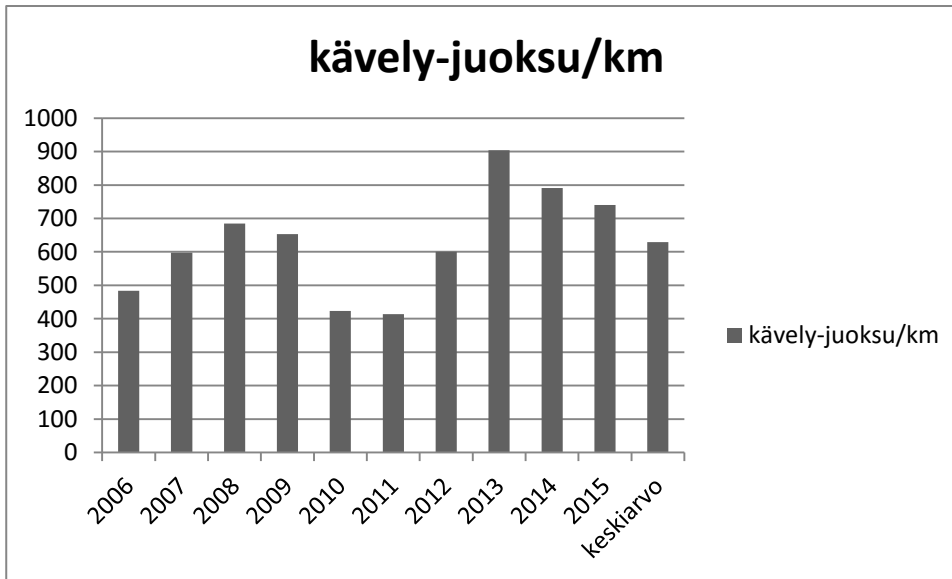
Hiihtokilometrit ovat aina riippuvaisia keleistä, joten parhaimpina vuosina on menty reippaasti yli tuhannen kilometrin. Huonoimpina vuosina olen päässyt pariin kolmeen sataan. Aerobista liikuntaa on kuitenkin tullut todennäköisesti aika lailla sama määrä. Kävely-juoksuun kuluu aikaa huomattavasti enemmän kilometriä kohti kuin pyöräilyyn tai hiihtoon.

Kuvio: hiihtokm2006-2015



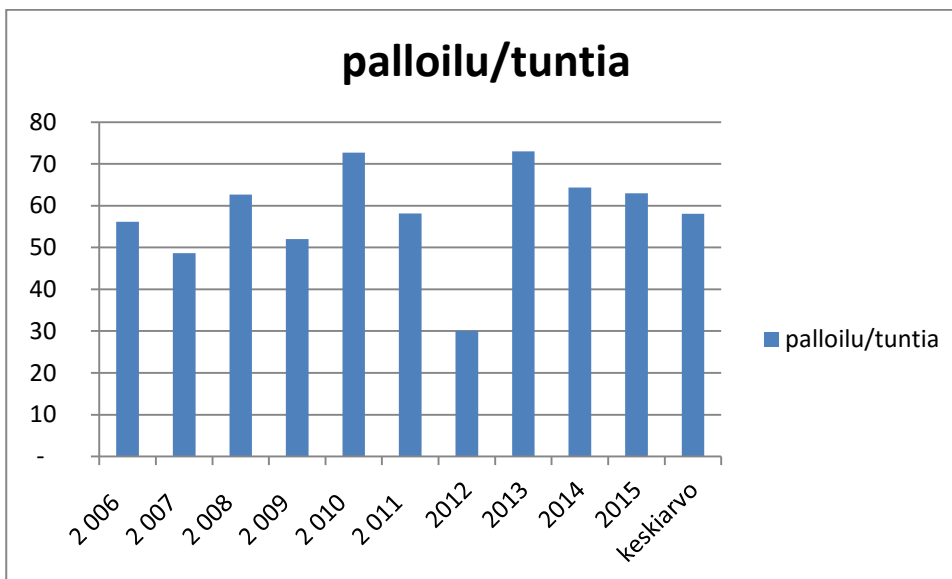
Tässä mielessä tasapaino eri ominaisuuksia kehittävien liikumistapojen suhteen lienee aika samanlainen vuodesta toiseen. Pyrinkin siihen, että reilu kolmasosa on aerobista liikumista tai lihaskuntoa sekä koordinaatiota lisääviä lajeja ja noin viidesosa palloiluja, joissa on anaerobista treeniä ja monipuolista koordinaatiota.

Kuvio: kävely-juoksum2006-2015



Todellisuudessa nuo pyrkimykset ovat kuitenkin taka-alalla, sillä teen liikkumispäätökseni yleensä aivan muista syistä. Jos sataa lunta tai puita on pilkottavissa, niin tartun lumikolaan tai kirveeseen enkä ajattele eri ominaisuuksien kehittämistarpeita. Tai jos ladut ovat kunnossa ja keli on hyvä, menen hiihtämään, vaikka fiksumpaa olisi astella kuntosalille. Ja jos tunnen itseni kyvykkääksi pelaamaan futista, niin menen pelaamaan. Sulkikseen menen melkein missä kunnossa vaan, koska en voi pettää pelitovereitani.

Kuvio: palloilutunnit20016-2015

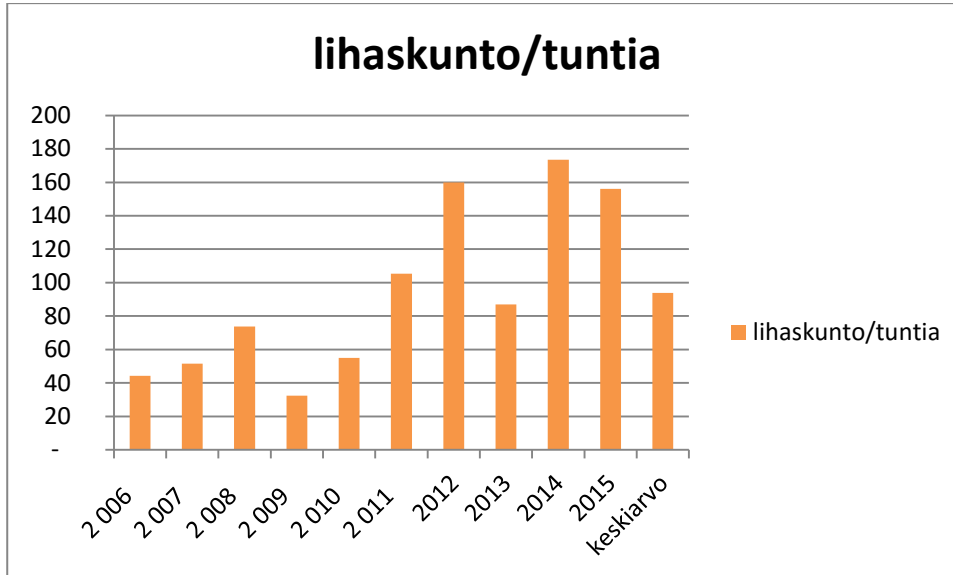


Olen kuitenkin varsin tavoitteellinen, mikä merkitsee muutamia asioita. Jos asetan tavoitteeksi pelata jalkapalloa tai osallistua kilpailuihin tai esityksiin, niin treenaan pitkäjänteisesti niitä varten. Saatan myös asettaa kilometri- tai aikataavoitteita, mutta myös määrä- tai painotavoitteita kuntosalityöskentelyyn. Kovin vakavasti en ota sitä, pääsenkö niihin. Tärkeintä on, että tavoitteet ja niissä kehittyminen motivoivat minua.

Jotkut ovat sitä mieltä, että tavoitteellisuus ja harjoittelun seuranta johtaa välineelliseen tai ulkokohtaiseen liikuntasuhteeseen. Se voi olla osin tottakin. Itse en pidä asiaa ongelmana, mikä tietysti johtuu omasta liikunta-, urheilu- ja varmaankin myös koulutustaustastani. Osaan ja uskallan heittäytyä eri lajien

pyörteisiin, vaikka minulla noita vähän hassuja tavoitteita onkin. Esimerkkinä vaikka miesten joukkuevoimisteluharrastus, mikä selittää osan tuosta lisääntyneestä lihaskuntokategoriaan merkitsemästäni liikunnasta. Se tosin voisi olla vaikka ilmaisu- tai esittävää liikuntaakin.

Kuvio: lihaskuntotreenitunnit2006-2015



Kun reilu kymmenen vuotta sitten päätin aloittaa liikkumiseni kirjaamisen, olin 45-vuotias ja ihan kohtuullisessa kunnossa. Elämä oli pyörinyt paljolti pienten lasten ehdoilla, johon kuului kyllä aika paljon yhteisiä leikkejä ja liikuntaakin. Lapset olivat kuitenkin tuossa vaiheessa suuntaamassa enemmän omiin harrastuksiinsa. Minulle jäi enemmän aikaa omaan tai vaimon kanssa liikkumiseen.

Taulukoista ja kuvioista ei kuitenkaan näe kokemuksiini, vaikka hyvällä mielikuvituksella varustetut liikkujat kyllä osaavat lukea näitä kylmiä faktoja yhtä lailla kuin itse osaan kuvitella pelkkiä urheilutuloksia lukemalla, miltä kilpailut tai ottelut ovat voineet paikan päällä tuntua.

Olenkin yrittänyt kirjata omia tuntemuksiani ja kokemuksiäni sekä tähän blogiini että osin viime vuonna avaamalleni facebook-sivulle (www.facebook.com/miksi.liikun). Tässä jutussa tarkoitukseni ei ole syventyä niihin todella tärkeisiin liikkumisen ja urheilemisen merkityksiin, joista olen tullut itsekkin tietoiseksi vasta tämän liikkumispäiväkirjan avulla (alla kuitenkin linkejä lähteisiin).

Liikkuminen on hyväksi, mutta helppoa se ei aina ole

Yhden seikan nostan tässä kuitenkin esille, joka varmasti monia ikäisiäni tai 10-15 –vuotta nuorempia kiinnostanee. Kyse on kykenemisestä eli miten ikääntyvä ruumis kestää liikkumisen ja jopa urheilemisen? Tutkimuksethan antavat olettaa, että säännöllinen liikunta on pelkästään hyväksi terveydelle. Tosin esimerkiksi lääkärit varoittavat liian rankoista lajeista iän karttuessa. Ihmisten kokema todellisuus lienee jossain noiden ääripäiden välissä.

Kokonaisuutena ja jälkikäteen voin väittää, että aktiivinen liikunta on todellakin kannattanut ja että se on pitänyt minut hyvässä kunnossa. Samalla on tunnistettava, ettei aktiivinen liikkuminen ole ollut minulle mitenkään erityisen helppoa. Kymmenen vuotta sitten polviniveleni esimerkiksi olivat niin kipeät – ja olivat olleet jo vuosikausia – etten ollut pystynyt pelaamaan esimerkiksi jalkapalloa juuri ollenkaan. Eripituiset

jalkani oireilivat jatkuvasti, vaikka käytin erikoispohjallisia. Varsinkin juokseminen oli erittäin vaivalloista. Kärsin aikamoisista kivuista.

Menin kuitenkin rohkeasti kipua kohti ja rasingin systemaattisesti kipeitä niveliäni, jotka vahvistuivat ja joiden liikkuvuus parani. Toisin sanoen nivelten yli menevät lihakset ja jänteet tulivat toimintakykyisemmiksi. Kivut vähenivät. Vuonna 2009 alkoi sitten ilmetä kipuja, joiden alkulähdettä oli todella vaikea löytää. Kipuja oli oikean jalan pohkeessa, oikealla puolella alaselässä ja lopulta vasemman lonkan tienoilla.

Vuonna 2011 selvisikin, että vasen lonkkanivel oli pahasti kulunut ja siihen oli syntynyt paha liikerajoitus. Kivut olivat aikamoiset. Harvoin pystyin nukkumaan yöttä ilman kipuun heräämistä ja lopulta muutaman kilometrin kävely oli keskeytettävä kipujen vuoksi ja voin sanoa, että kipukynnykseni on varsin korkea.

Pelasin sulka- ja jalkapalloakin siitä huolimatta, että saatoin kaatua aivan yllättäen, kun jalka petti alta äkillisen kovan kivun seurauksena. Liikkumispäiväkirjoistanikin näkee, miten lonkkavaiva vaikutti liikkumiseeni, mutta vasta 2011 ja leikkauksen jälkeen vuonna 2012.

Toki tuota voi pitää hulluutenakin, mutta toisaalta tiesin, että liikkumattomuus vain pahensi tilannetta ja olisi hidastanut leikkauksesta toipumistani. Ja tuskin liikkuminen enää siinä vaiheessa edes pahensi lonkan kulumaa. Lonkka ei ole ollut ainut ongelmani, vaikka odotettavissa on toisenkin lonkan leikkaus joskun tulevaisuudessa. Siinäkin oli jo viisi vuotta sitten kulumaa.

Tällä hetkellä ikävin haitta liittyy oikeaan olkapäähäni, josta ultraäänitutkimuksen perusteella on yksi jänne kokonaan poikki ja toinen pahasti nirhaantunut. Vamma tuli todennäköisesti reilu pari vuotta sitten pudotessani saunan katolta ja jäätyäni roikkumaan kattotikapuihin. Tietyt hyvin tärkeät käden liikeradat ovat erittäin kivuliaita. Ilman jatkuvaa olkanivelen harjoitusta lihakset heikkenisivät, käden toimintakyky kuihtuisi ja kivut olisivat rajuja. Päivänkin harjoittelun väliinjättäminen tuntuu ikävästi – olen kokeillut.

Lääkärit eivät mielellään leikkele olkaniveliä turhan takia, koska ns. konservatiivisella hoidolla päästään samoihin tuloksiin kuin leikkauksillakin. Oletan, että tutkimustulos liittyy paljolti siihen, etteivät ihmiset leikkauksen jälkeen kuitenkaan kuntouta raajaansa kunnolla. Toinen syy lienee leikkausten vaikeudessa ja/tai kalleudessa.

Itse yritän pärjätä ilman leikkausta, vaikka se tuskallista onkin. Jos käden toimintakyky heikkenee ratkaisevasti tai kivut yltyvät sietämättömiksi, niin vaadin leikkausta (minulla onkin jo lähete). Oma tavoitteeni on kuitenkin jumpata käsi lähes entiselleen.

Pidä liikkumispäiväkirjaa – opit tuntemaan itsesi paremmin

Kymmenen vuotta sitten elin elämänvaihetta, jossa olin monin tavoin epätietoinen tulevaisuuteni suhteen. Myös ikääntymisen merkkejä alkoi ilmaantua. En enää kestänyt anaerobisia rääkkeitä aivan samoin kuin vielä hetki aiemmin. Nyt kymmenen vuotta myöhemmin tunnistan vielä paremmin sen, että happivajalle vedetyt spurtit ovat yhä vaikeampia.

Ilman hyvää aerobista pohjakuntoa ja järkevää anaerobista treeniä en enää uskaltaisi yrittääkään kovia yhtäkkisiä ponnistuksia, jotka 10 vuotta sitten olivat vielä arkisia. Läheisten liikuntaa harrastaneiden ikätovereideni kuolemiin johtaneet sydäninfarktit ovat nekin tehneet minut varovaisemmaksi.

Liikkumispäiväkirjan avulla voin kuitenkin nähdä aika realistisesti sen, missä kunnossa olen, vaikka en testeissä ole käynytäkään. Yksinkertaisesti: jos olen harjoitellut säännöllisesti ja monipuolisesti noin tunnin päivässä, niin kuntoni ei voi olla aivan huono. Toki (an)aerobinen kunto tai lihaskunto vaativat erilaisia treenejä, mutta nekin näen päiväkirjastani. Ilman liikkumispäiväkirjaa saattaisin kuvitella olevani huippukunnossa, mutta yhtä hyvin voisin aliarvioida kuntoni. Omat tuntemukset voivat olla petollisia keski-ikässä, kun lihakset saattavat olla vielä hyvässä kunnossa ja pää on vielä juniorin, mutta (an)aerobinen kunto on saattanut rapistua huomaamatta.

Päiväkirja on lahjomaton ja kertoo sen, mikä jokaisen pitäisi tietää tässä iässä: lahjakkuus ei enää kannata eivätkä eiliset saavutukset – nyt on treenattava säännöllisesti.

Kymmenen vuotta sitten halusin myös tietää tarkemmin, miten oikein liikun – ja miksi oikeastaan liikun ja liikkumme. Sitä varten täytyy tietää aika tarkasti, mitä sitä oikein tekee, kun liikkuu tai jättää liikkumatta.

Liikkumispäiväkirja oli silloin ainut väline tähän. Nythän erilaisia digitaalisia sovelluksia on pilvin pimein. Minä kuitenkin pidän enemmän käsin kirjaamisesta. Siinä joutuu myös reflektomaan eli pohtimaan omaa liikkumistaan. Suosittelen.

Linkit aiempiin vuosikatsauksiini.

Tiihonen A. 2015. Liikkumisvuoteni 2014 kuvin, sanoin ja kuviain. (<http://www.miksiliikun.fi/2015/01/15/liikkumisvuoteni-2014-kuvin-sanoin-ja-kuviain/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 15.1.2015.

Tiihonen A. 2014. Liikuntagaala(ni) 2014 (<http://www.miksiliikun.fi/2014/01/14/liikuntagaalani-2014/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 14.1.2014.

Tiihonen A. 2012. Miten liikun – liikuntapäiväkirjan kertomaa. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/12/17/miten-liikun/>) 17.12.2012.

Tiihonen A. 2012. Yhden vuoden liikunta-analyysi ja -tulkinta ja Katsaus liikkumiseeni 2006-2011 Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) 12.1.2012.