

Ei niin kaunista, mutta tuntuu hyvältä - liikkumisvuoteni 2016

Taas on yksi ajastaika eli kalenterivuosi takana. Minkälainen liikkumisvuosi minulla oikein oli? Päällimmäisenä muistissa on ”surkea loppu”, kulutinhan joulukuusta kolme viikkoa sairaana. Ensimmäinen iski influenssa ja sitten keuhkoputken tulehdus.

Koko syys lokakuun alusta asti oli aika raskasta, koska vammautunut olkapääni esti sulkapallon pelaamisen ja muutenkin käden käytön mihinkään raskaampaan. Kivut myös heikensivät yöunta ja tekivät elämästä muutenkin hankalaa. Leikkausta odotellaan.

Mutta muutenhan vuosi oli oikein upea liikkumisvuosi. Tässä pieni vuosikatsaus.

Eihän se enää kauniilta näytä, mutta tuntuu varmaan hyvältä

Jalkapallokauteeni oli yhdellä sanalla sanottuna täyteläinen. ”Kohokohtia” oli monta. Pelaaminen tuntui samalta kuin silloin ennen.

Mielessä ovat erityisesti muutamat kovat futismatsit, joissa intensiteetti oli korkeaa tasoa. Oma (an)aerobinen kuntonikin kesti hyvin kovatempoiset matsit. Menestys joukkueena (**Puotinkylän Valtti** <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1570241386614194&set=a.1406524216319246.1073741829.100008850430128&type=3&theater>) jäi piirisarjan pronssiin, mutta kiihkeät ja tasaiset pelit niin SM- ja PM-voittaja Kellokoskea (2-2) kuin PM-kakkosta KUV:iakin (2-3) vastaan olivat fyysisesti ja henkisestikin vaativia matseja. Pelattiin tosissaan voitosta.

Eittämätön kohokohta oli **Mikkelin ”legendojen ottelu” Urheilupuiston, ”Urskin”, 100-vuotisjuhlassa** heinäkuussa.

Mahtavaa oli pelata ja kohdata lapsuuden sankarit, ikätoverit ja vähän nuoremmatkin starat (<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1567325736905759&set=a.1406524216319246.1073741829.100008850430128&type=3&theater>), jotka tekivät aikanaan Urskista jaliksen pyhätön, jonne käytännöllisesti katsoen koko kylä tuli kannustamaan joko ”Kissoja” tai ”Empeetä”. Oli se hienoa aikaa.

Urskissa pää täytyikin muistoista ja pallo liikkui ”kuin silloin ennen” (<https://www.facebook.com/miksi.liikun/posts/1568673800104286>) – tai ainakin melkein.

Jalkapallopäiväkirjoissani muistelin, analysoin ja tulkitsin silloista mikkeliäistä jalkapalloa ja pelaajia (<http://www.miksiliikun.fi/2016/07/19/jalkapallopaivakirjoja/>).

Jalkapallo onkin – kuten tiedetään – paljon muutakin kuin vain kiihkeitä otteluita tai voittoja ja tappioita (<http://www.miksiliikun.fi/2016/08/01/jalkapalloelamaa/>). Se on (osa) elämää.

Pienempiä kohokohtia mahtui kauteen roppakaupalla. Kauden aikana sain nimittäin pelata ja harjoitella niin stadilaisten, kemiläisten, kuopiolaisten, lahtelaisten kuin mikkeliäistenkin kanssa.

Näissä kohtaamisissa tärkeintä on lämmin yhteisöllisyys, mikä syntyy, kun jalkapalloa rakastavat ikämiehet pystyvät vielä pelaamaan. ”Eihän se enää kauniilta näytä, mutta tuntuu varmaan hyvältä”, sanoi eräs mies vaimolleni kemiläisen kentän reunalla.

Urheilu on oman liikkumiseni suola, joka joskus janottaa ja joskus se jano kannattaa vain kestää menemättä mukaan kilpailuihin. Ihan varma en ole, kannattiko minun lähteä juoksemaan ikämiesten SM-viesteihin ilman harjoittelua.

Tuloksena oli toki hopeamitali 50-vuotiaiden 4x100 metrillä ja ennen kaikkea se, että ne kolme muuta innokasta ja oikeaa sprintteriä pääsivät juoksemaan.

(<https://www.facebook.com/miksi.liikun/posts/1556434947994838>)

Mannisen Jorkku, joka pyysi minua juoksemaan, vei minut myös toiselle Mikkeliin liittyvälle muistimatkalta – nyt hiihtämisen muistelemiseen (<http://www.miksiliikun.fi/2016/08/15/poika-sinusta-tulee-viela-hiibtaja-urheilijan-polut-ennen-ja-nyt/>).

Aika onnekas olen, koska voin sekä muistella nostalgisesti vanhoja hyviä aikoja kilpaurheilijana kuin myös kilpailla ikäisten kanssa edelleen.

Liikkumiseni monet merkitykset facebookin silmin

Kilpaileminen tai niihin harjoittelu muodostaa liikkumisestani ehkä noin sata tuntia – noin viidesosan. Nämä muut merkitykset saa tiivistetyksi esille facebook-päivitysteni kautta. Niissä näkyy kivasti myös vuodenaikojen merkitys.

Tammikuussa kertaus liikkumishistoriaani.

(<https://www.facebook.com/miksi.liikun/posts/1508794136092253>)

Tammikuussa tein hiihtolenkin myös Pohjois-Karjalassa. Mainittakoon, että laulatin yleisöä samalla biisillä kuin **Pekka Kuusisto** Lontoon Promissa – aika hyvin meni tämäkin...

(<https://www.facebook.com/miksi.liikun/posts/1517170998587900>).

Pimeä vuodenaika on kuntosalikauttani

(<https://www.facebook.com/miksi.liikun/posts/1523567907948209>). Muuten hankin voimia ruumiillisella työllä ja jumppaamalla ”ulkokuntosaleissa” tai kotioloissa.

Hankalassa kelissä täytyy keksiä liikkumiselle merkityksiä vaikkapa klassisesta musiikista

(<https://www.facebook.com/miksi.liikun/posts/1526543847650615>).

Hienossa säässä voi sitten valloittaa tuntureita ja auttaa muita hiihtäjiä. Kyseisenä päivänä hoidin noin 15 hengen sukset kuntoon ennen lenkkiä ja lenkin aikana. Samalla hiihdin itsekin 70 kilometriä . Aika hyvä päivä (<https://www.facebook.com/miksi.liikun/posts/1532407153730951>).

Luontoharrastus on monelle syy liikkumiseen. Minä ja monet muut hurahdimme viime vuonna ”pönttöilyyn”, joka oli kai varttuneiden vastine Pokemon Golle. Linnut tosin pesivät ihan reaali maailmassa (<https://www.facebook.com/miksi.liikun/posts/1540769619561371>).

Juhlia, kuten me äitienpäivää, voi myös viettää luonnossa. Suosittelen.

(<https://www.facebook.com/miksi.liikun/posts/1546098335695166>).

Arkea taas voi ryydittää hyödyllisellä liikkumisella. Tässä resepti mökkiliikkumiseen.

(<https://www.facebook.com/miksi.liikun/posts/1551899715115028>).

Liikkumalla voi myös auttaa kaveria. Tässä tapauksessa tulin varavaramiehenä mukaan joukkueeseen, joka pääsi avullani juoksemaan SM-viestiä (<https://www.facebook.com/miksi.liikun/posts/1556434947994838>).

Urheilemisen kautta voi pitää yhteyttä vanhoihin kavereihin ja olla mukana eri paikkakuntien elämässä. (<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1570241386614194&set=a.1406524216319246.1073741829.100008850430128&type=3&theater>).

Viime kesänäkin olin viiden itselleni tärkeän kaupungin eli Helsingin, Kemin, Kuopion, Mikkelin ja Lahden jalkapallokentillä pelaamassa ja joka paikasta löytyi vanhoja tuttuja ja syntyi uusia ystävyksiä. (<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1567325736905759&set=a.1406524216319246.1073741829.100008850430128&type=3&theater>).

... ja monenlaisia kokemuksia (<https://www.facebook.com/miksi.liikun/posts/1568673800104286>)

Syksyn liikkumiseni oli fb:n kautta katsottuna hiljaista. Syitä oli kaksi: kaksi puhelinta rikkoutui ja olkapääni haittasi jonkin verran liikkumista. Muutenkin syksy näyttää olevan minulle vähemmän vuorovaikutuksellista aikaa – tykkään pimeästä ja hiljaisuudesta.

Yllättävä ensilumi pisti toki dokumentoimaan liikkumistani...

(<https://www.facebook.com/miksi.liikun/videos/vb.100008850430128/1611060559198943/?type=2&theater>).

Erilaiset liikkumiskokemukset merkityksineen tiivistyvät noihin postauksiini. Vaikka uppouduinkin vuonna 2016 urheiluseurojen ja urheilun lajiliittojen toiminnan tutkimiseen (<http://www.miksiliikun.fi/2016/10/12/piireista-verkkoihin/>), niin rakensin myös ”Miksi Liikun Maailmaa” eli tuotteita ja palveluita liikkujille, ohjaajille, urheilijoille ja valmentajille. Niistä enemmän myöhemmin.

Parin julkaistun jutun (<http://www.outwardbound.fi/blogit/ammattilaisblogi/liikkumisen-kokemukselliset-merkitykset-kasvatuksen-tukena->) (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/toimijuuskokemukset-tarkeitatoisten-tukemisessa>) kautta nuo vuoden liikkumiskokemuksetkin tulevat paremmin ymmärretyiksi.

”Faktaa” liikkumisestani

Vuonna 2016 pelättiin siirtymää ”faktojen tai totuuden jälkeiseen aikaan”. Kun on elänyt 1960- ja 1970-luvun, niin osaa asettaa paikoilleen tuon pelon. Nyt on sentään useampia ”totuuksia” sen yhden ja oikean lisäksi, joka meille silloin oli tarjolla. En haikaile sellaiseen turvalliseen yhden totuuden aikaan.

”Fakta” liikkumisestani määrällisinä lukuina ei kerro siitä kuin yhden kulman. Tärkeä se on, koska liikkumisen kokonaismäärä on nykyisen passiivisen elämäntavan yksi sivutuote, jota ei kannata väheksyä. Jos ei pidä kirjaa liikkumisestaan, voi aktiivisenkin ihmisen liikkuminen yllättäen vähentyä.

Urheilu muodosti kuitenkin vain viidesosan liikkumisestani viime vuonnakin. Ihan muut seikat saivat minut liikkumaan, vaikka urheilullista tavoitetta ei kannata väheksyäkään. Tekeehän se liikkumisesta tavoitteellisempaa.

Silti ylivoimaisesti suurin osa liikkumisestani liittyy joko tarpeelliseen tai jollakin tavalla hyödylliseen liikkumiseen eli puutarhassa, kasvimaalla, puunhakuussa, marjastamisessa tai remontoinnissa puuhailuun. Tosin mökillä työskentely on usein melkoisen rankkaa ruumiillista työtä, jossa hiki lentää ja syöminenkin tahtoo unohtua.

Toinen iso ”kakku” tulee liikkumisesta kauppaan, kyläilemään tai johonkin kohteeseen menemisestä pyörällä tai kävellen. Näistä matkoista ainakin kolmasosa on sellaisia, joihin liittyy muutakin kuin vain lenkin tekemistä. Reilusti yli puolet liikkumisestani saakin merkityksensä myös jostakin muusta kuin itse liikkumisesta. Tästä taulukosta näkee liikkumismuodottain liikuttut tunnit ja kilometrit.

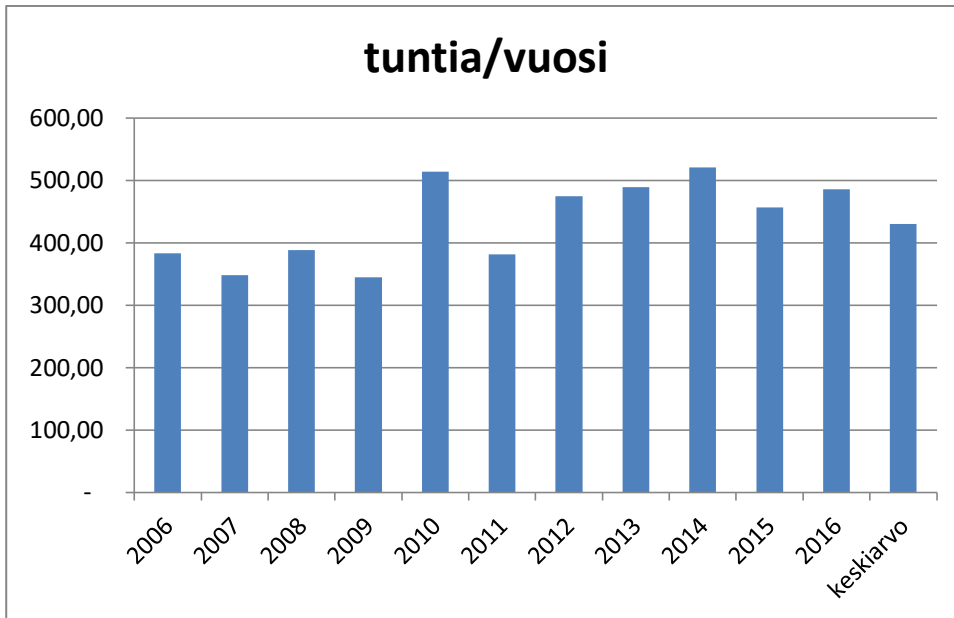
Liikkumismuodot 2016	Km/vuosi	Tunti/vuosi	%/ vuosi
Pyöräily	1345	79	16
Hiihto	680	58	12
Juoksu-kävely	592	124	26
Lihaskunto		157	32
Palloilu (jalka- ja sulkapallo)		68	14
Yhteensä	2626	486	100

Kun liikkumisella on paljon erilaisia merkityksiä, niin kilometrejä kertyy ja tunteja tulee vietettyä liikkuen. Vuoden saldo vajaa 500 tuntia merkitsee 40 tuntia kuukaudessa, kymmenen tuntia viikossa ja 80 minuuttia päivässä. Päivässä liikuttu seitsemän kilometriä kertaantuu reiluksi 50 kilometriksi viikossa ja 200 kilometriksi kuukaudessa. Vuoden saldo 2626 kilometriä.

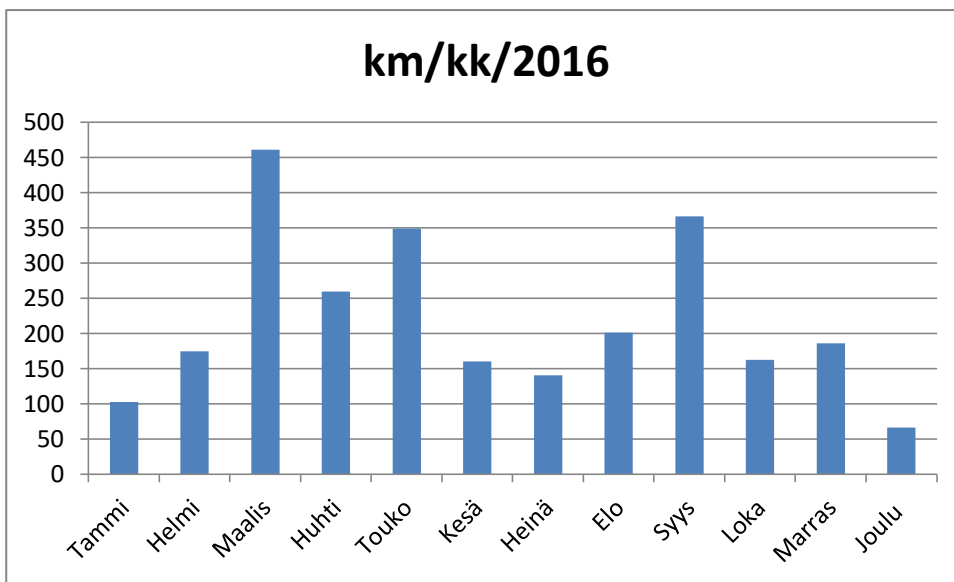
Liikkuminen 2016	Kilometri	Tunti
Vuodessa	2626	486
Kuukaudessa	219	40
Viikossa	51	10
Vuorokaudessa (km/min)	7	80

Onko se paljon, vähän vai kohtuullisesti, riippuu mihin sitä vertaa. Omassa liikkumishistoriassani vuosi oli oikein hyvä. Jos en olisi sairastunut joulukuussa, niin ”maaginen” 500 tunnin rajakin olisi mennyt rikki. Eikä se nyt niin mahdotonta ole saavuttaa, jos vain 80 minuuttia päivässä summautuu noin mittavaan lukuun vuodessa. Haaste on tosin siinä, että aika säännöllinen pitää kyllä olla.

Yhdentoista vuoden vertailuni perusteella vuosi 2016 ylsi neljänneksi liikkumistunneissa ja kuudenneksi kilometreissä. Aika lailla keskiarvovuosi kaiken kaikkiaan näin tarkasteltuna. Alla kuviona liikkumistunnit vuodessa 2006 alkaen.

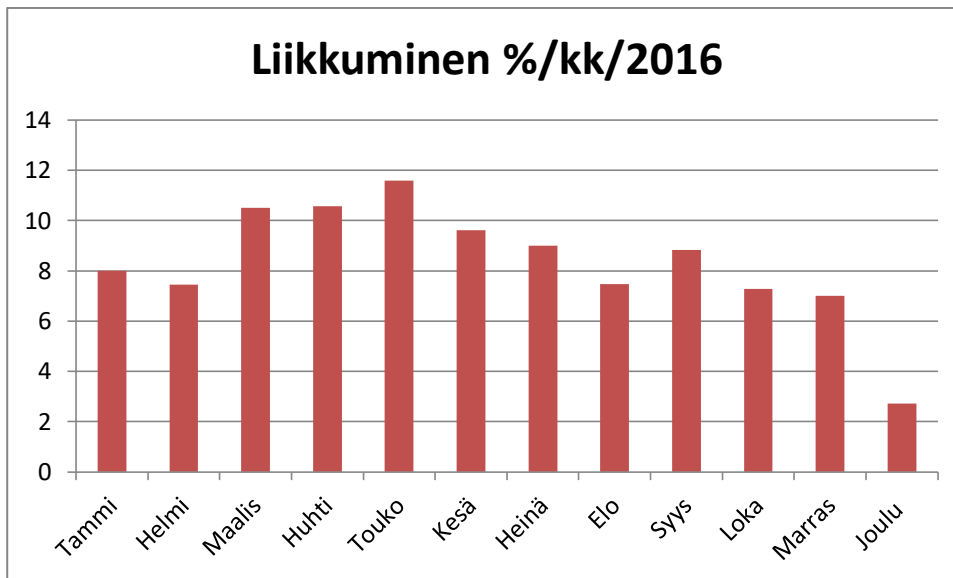


Jos vuositasolla mentiin keskiarvon mukaan, niin kuukausittain tarkastelu näyttää, miten erilaisia eri kuukaudet ovat liikunnallisesti, jos katsotaan liikuttuja kilometrejä.



”Haitari” on melkoinen – maaliskuussa kilometrejä kertyi reilun 450, kun joulukuussa päästiin kuuteenkymmeneen ja tammikuussakin liikettä tuli ainoastaan 100 kilometriä. Kilometritarkasteluun kannattaa kuitenkin suhtautua kriittisesti – siinä on mukana vain kävely, juoksu, hiihto ja pyöräily.

Totuudenmukaisempi kuva syntyykin tuntien vertailusta keskenään. Mittaan toki liikkumistunteja vain selkeän liikkumisen kautta enkä tee yhtä tarkkaa analyysia kuin aktiivisuusmittarit. Nehän laskevat kaiken liikkumisen. Toisaalta oma kirjattu liikkumiseni on melkein aina ”sykeliikuntaa” eli sen verran raskasta, että syke nousee vähintään sadan tietämille.



Kahdeksan kuukautta liikuin yli pitkän ajan keskiarvon, joissa kevät eli touko- , maaliskuu ja huhtikuu ovat kärjessä, kuten tänäkin vuonna. Elo-, heinä-, kesä-, loka- ja syyskuu muodostavat tasaisen ”keskikastin” ja pimeä aika kolmannen eli heikoimman kolmanneksen, joka sekin on keskenään lähes tasavahva.

Vuonna 2016 lihaskuntotrenejä, hiihtoa ja palloilua tuli harrastettua keskiarvoa enemmän, kun kävely, juoksu ja pyöräily jäivät vähän alle keskiarvon. Tavoitteena oli tehdä tästä (jalka)palloiluvuosi, mutta syksyllä en voinut pelata lainkaan sulkapalloa ja keväällä valitsin kuitenkin hiihtoladut pelikenttien sijasta.

Hyvä liikkumisvuosi määrällisten tosiasioidenkin valossa.

Linkit aiempiin vuosikatsauksiini

Tiihonen A. 2016. 10 vuotta – eikä suotta. (<http://www.miksiliikun.fi/2016/01/19/10-vuotta-eika-suotta/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 19.1.2016.

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

Aiheeseen liittyvät julkaisut vuodelta 2016

Tiihonen A. 2016. Piireistä verkkoihin. (<http://www.miksiliikun.fi/2016/10/12/piireista-verkkoihin/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 12.10.2016.

Tiihonen A. 2016. Ärhäkkää keskustelua liikuntapolitiikasta vai tutkijapopulismia? (<http://www.miksiliikun.fi/2016/10/04/arhakkaa-keskustelua-liikuntapolitiikasta-vai-tutkijapopulismia/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 4.10. 2016.

Tiihonen A. 2016. Edunvalvonnasta väestön liikuttamiseen (<http://www.miksiliikun.fi/2016/09/08/edunvalvonnasta-vaeston-liikuttamiseen/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 8.9.2016.

Tiihonen A. 2016. Rio-puhetta – suhteellisuudentajuisesti (<http://www.miksiliikun.fi/2016/08/28/rio-puhetta-suhteellisuudentajuisesti/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 28.8.2016.

Tiihonen A. 2016. Rion kootut selitykset – ja nykyaikaiset ratkaisut. (<http://www.miksiliikun.fi/2016/08/23/rion-kootut-selitykset-ja-nykyaikaiset-ratkaisut/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 23.8. 2016.

Tiihonen A. 2016. Poika, sinusta tulee vielä hiihtäjä – urheilijan polut ennen ja nyt (<http://www.miksiliikun.fi/2016/08/15/poika-sinusta-tulee-viela-hiihtaja-urheilijan-polut-ennen-ja-nyt/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 15.8. 2016.

Tiihonen A. 2016. Jalkapalloelämää (<http://www.miksiliikun.fi/2016/08/01/jalkapalloelamaa/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 1.8. 2016.

Tiihonen A. 2016. Jalkapallopäiväkirjoja (<http://www.miksiliikun.fi/2016/07/19/jalkapallopaivakirjoja/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 19.7. 2016.

Tiihonen A. 2016. Jalkapallopuhetta (<http://www.miksiliikun.fi/2016/06/28/jalkapallopuhetta/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 28.6.2016.

Tiihonen A. 2016. Elämä ei ole vain EM-jalkapalloa (<http://www.miksiliikun.fi/2016/06/14/elama-ei-ole-vain-em-jalkapalloa/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 14.6.2016.

Tiihonen A. 2016. Missä on Suomen Leicester – mitä liigapalloilukartasta voi lukea? (<http://www.miksiliikun.fi/2016/06/06/missa-on-suomen-leicester-mita-liigapalloilukartasta-voi-lukea/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 6.6.2016.

Tiihonen A. 2016. Uutta ajattelua ja toimintatapoja etsimässä (<http://www.miksiliikun.fi/2016/06/01/uutta-ajattelua-ja-toimintatapoja-etsimassa/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 1.6. 2016.

Tiihonen A. 2016. Miksi liikun – minkälainen kuntosali sopii minulle? (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/miksi-liikun-minkalainen-kuntosali-sopii-minulle>). Blogi Omaliikunta.fi – sivulla 9.3. 2016.

Tiihonen A. 2016. Liikkumisen kokemukselliset merkitykset kasvatuksen tukena (<http://www.outwardbound.fi/blogit/ammattilaisblogi/liikkumisen-kokemukselliset-merkitykset-kasvatuksen-tukena->) Blogi sivulla www.outwardbound.fi, 17.2. 2016.

Tiihonen A. 2016. Toimijuuskokemukset tärkeitä toisten tukemisessa. (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/toimijuuskokemukset-tarkeit-toisten-tukemisessa>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 3.2. 2016.

Tiihonen A. 2016. Upeita liikkumisinnovaatioita. (<http://www.miksiliikun.fi/2016/01/23/upeita-liikkumisinnovaatioita/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 23.1. 2016.