

LIIKUNTALUPAUS 2015 * PÄIVÄKIRJA

Julkaistu alunperin Facebookissa.

VIIKKO 1

Maanantai 17.8.

Jännä, miten uusillakin kameroilla kuvatessa mittasuhteet vääristyvät. Ilmiön huomasin viimeksi katsellessani nettiin ilmestyneitä viimeaikaisia otoksia itsestäni. Mielestäni olen solakka nuorimies, en kuvissa röhnöttävä plösö. Kiusallista. Ratkaisu ongelmaan: a)jokaisen valokuvan photoshoppaus ennen nettiin laittamista, tai b)kameran luoman vääristymän kompensointi tiputtamalla kilo taikka puoli. Kokeillaan ensin jälkimmäistä vaihtoehtoa. Tämä kesä on ollut oikea jäätelökesä. Ei ole enää! Herkuttelu loppui vähintään loppukuuksi. Paitsi jos väen vängällä tarjotaan.

Kesän keikkaputki loppui ja jotain pitäis keksiä tilalle, joten haastan itseni näin julkisesti pudottamaan painoa semmoset viisi kiloa. Deadline... no vaikka The Sonicsin Tavastian keikka, se on mukavan pitkällä kaukaisuudessa (26.10.). Lähtöpaino (iltayhdeksältä) 91,5 kg. Nyt mennään, viimekeväisten [herkkulakkokuukauden ja epäonnistuneen liikuntakuukauden](#) merkeissä. Heti tuntuu olo pikkusen kevyemmältä. (Mitähän minä menin taas uhoamaan.)

Just tulin iltakävelyltä. Kaveri pyysi kaveriksi ja talsittiin muutama kilsa. Nyt palkitsen itseni pienellä lasillisella punkkua. Sitten puntariin.

[Maarit - Jäätelökesä](#)



kuva: personal trainer

Tiistai 18.8.

Kevään liikuntaprojekti tyssäsi ekan viikon jälkeen, kun (ainakin) joogasta tuli liikaa energiaa ja yöunet jäivät viikoiksi pariin kolmeen tuntiin. Nyt uusi yritys. Kansalaisopiston joogatunnitkin vois taas alottaa reilun kymmenen vuoden tauon jälkeen. (Hyvä Janne. Huomaatko, miten koko ajan suollat lisää lupauksia.)

6788 askelta. 256,6 kcal. 4657 metriä (hah, vähintään puolet liian vähän näyttää ohjelma!). 1 h 7 min 4 sek. 4,2 km/h. Kämpä -> Paatelan kanava -> kämppä. Varmaan melko tehoton reissu ja enemmänkin löntystelyä, mutta kelvannee ekaksi suoritukseksi.



Puhelimeen tuli sitten asennettua askelmittarisovellus. Yleensä ei ole edes koko kännykkä ollut matkassa. Tähän asti olen kieltäytynyt jyrkästi moisista hömpötyksistä. Varsinkin siksi, että vaikken ole yhtään kilpailunhaluinen ihminen, tiedän hyvin, että ensi kerralla tulen kiertämään vaikka taloa ympäri niin monta kertaa, että kymppitonni menee rikki.

Nyt urheilijan palautusjuoma. Sprite ginillä (parin viikon takaisista juhlista ylijääneet). Ja sopivasti tuli nettiin kansalaisopiston syksyn opetusohjelma. Torstai-illat ollaan sitten joogassa.

Keskiviikko 19.8.

Televisiosarjassa *Ääliö ulkomailla* päähenkilö Karl Pilkington kuskataan vastentahtoisesti eri kolkkiin maapalloa. Jokaisella reissulla kaikki on epämukavaa, Karl osaa ainoastaan valittaa, ja kaikkein mieluiten haluaisi olla kotisohvalla. Liikuntaprojektissa tunnen olevani yhtä vieraalla maaperällä.

Päivä alkoi lupaavasti, kun puhelin pirisi aamukahdeksalta. Kuka siellä tähän aikaan? Siellä oli eräs herra ****, joka heti hyvät huomenet toivotettuaan patisti minua samantien ulos lenkille. Siinä autoa ajaessaan.

Uunituore personal trainer kertoili kokemuksiaan liikunnan riemuista ja antoi vinkkejä omaan huippukunnon saavuttamiseen. Hyväsydämisyyttään hän lupasi jopa joku päivä tuoda minulle lainaan 18 kg kahvakuulan. Kiva kiva. Olenkin toivonut kaikenmuotoisia ja ennen kaikkea painavia urheiluvälineitä. Joita sitten liikuntalupauksen painaessa päälle tulisi välillä käyttääkin, eikä vain pitää lattialla varpaanlyömisien maalitauluna.

Personal trainer kevensi tunnelmaa väittämällä, että kahvakuulaharjoittelussa tunnin sisään kolmesataa toistoa ei ole ollenkaan suuri määrä. 😊 Aika pian tajusin, että mies puhuu ihan tosissaan. Tai sitten omistaa hyvän pokan, millä vedättää ummikkoa huonolla vitsillä. Just, satoja toistoja ja vähintään tunti voimaharjoittelua kerrallaan. Sellaista minä olin vähän suunnitellutkin.

Sen verran kokeilunhalu nosti päätään, että kaivoin esille vanhan kunnon käsipainon ja aloin päivän mittaan tehdä pieniä sarjoja. Muutama kymmenen toistoa pään yläpuolelle suorin käsin sekä koukistaen, samoin muutama kymmenen kyykkyyyn ylös-liikettä.

Niin. Tiedän. Muutama kymmenen toistoa aamun ja iltapäivän välissä lienee hieman eri asia kuin muutama kymmentä toistoa kymmenessä minuutissa. Vai puhutaanko tässä sekunneista. Mutta en halua heti alkuun kylmiltään rikkoa paikkoja. Itseään tulee kuunnella. Kuuntelenpa nyt itseäni. *Janne, aamulla käyt ostamassa jäätelöä.*



Painoharjoittelu keskeytyi kahdenkin soittotreenin takia. Illan loppuksi rankaisin itseäni uudella Paatelan kanavalla käynnillä. Tällä kertaa suorinta reittiä, ja se näkyi lukemissa. Järestään arvot yli puolet pienempiä. Keskinopeudessa parannusta vaivaiset 0,1 km/h, vaikka mielestäni kipitin selvästi eilistä vauhdikkaammin. En jatkossa pitkästytä sinua näillä lukemilla. Paitsi jos esimerkiksi keskinopeus nousee vielä toiset 0,1 pykälää.

Tänään en suorittanut personal trainerin ehdottamaa intervalliharjoittelua, eli vuoronperään nopeita pyrähdyksiä ja leppoisaa kävelyä. Ehkä huomenna. Paino sanalla ehkä. Urheilen ja lauleskelen Eppuja mukaillen: must' on tulluuu, yllytyshullu.

Torstai 20.8.

Välipäivä. Uutena juttuna vatsalihasliikkeet. Myös vanhat tutut käsipainojen nostelu ja jalkakyykyt (kyykkyy - ylös).

Kaupasta uuden elämän kunniaksi terveellisyyspainotteinen ostoskassi. Yllätysbonuksena jäätelö. Olisihan täysin hölmöä yhtenä kesän viimeisistä hellepäivistä jättää jätski ostamatta. Sitäpaitsi se oli pieni vaivainen tikku. Ilman liikuntalupausta olisin ottanut litran paketin.

Päivällä käynti maalla kotitalossa, missä tavaroiden pakkaamista ja autoon viemistä sekä karviaisten keräämistä. Viimeksi mainittu onkin mitä tehokkainta kuntoliikuntaa. Kilokaloreita paloi kahden astian täyttämässä peräti 5,6. Käveltyä tuli 95 metriä, keskivauhdin ollessa 2,9 km/h! En täysin luota kännykän appiin ihan joka kohdassa.



Illan lopuksi kaverin kutsumana kävelyille. Vain 1700 askeleen reissu. Lenkin päälle seisottiin kadunvarressa keskustellen elokuvista ja Jeanne d'Arcista yhtä kauan aikaa. Ei viitsinyt enää lähteä pitemmälle kävelyille, kun aurinkokin ehti laskea.

Kohta ehkä vielä vatsalihaksia ja käsipainoja, sitten nukkumaan. Tylsä päivitys. Semmoista kuntoliikunta on, mitä arvelinkin: tylsää.

- - - - -

Perjantai 21.8.

Neljäs varsinainen liikuntapäivä. Uutuutena pikajuoksu paikallaan.

Usean vuoden ajan olen spurtannut alta löytyvän sävelmän tahdissa. Silloin pari kolme kertaa vuodessa, kun lajia olen intoutunut harrastamaan. Paikallaanjuoksu on kiva laji. Varsinkaan talvella aikaa ei tuhraannu minuuttikaupalla pelkkään ulkovaatteiden päällepukemiseen. Toinen suosimani musiikkiesitys on Radiopuhelimien iskusävelmä *Sahatkaa!*. Sen pistän pyörimään, kun tekee mieli tehdä vähän pitempi lenkki.

Pari päivää sitten personal trainer suositteli minulle intervallijuoksua. Tiedäthän, kävelyä -> juoksua vähän aikaa täysillä -> kävelyä. Minun käyttämäni metodi on vieläkin äärimmäisempi, eikä aikaakaan kulu kuin murto-osa: makoilua -> juoksua vähän aikaa täysillä -> makoilua.

Siinä oli aamupäivän treeni. Minuutti paikallaan juoksua. Päivä meni täysin harakoille. Yritin nukkua pois muutaman tunnin univelkaa, tuloksetta. Kahteenkin kertaan olin kellahtanut petille tai muuten alkamassa matkata Höyhensaarille, ja samalla sekunnilla alakerrasta alkaa kuulua taloa tärisyttävä jumputusmusiikki. Otin sen merkinä, että illalla vasta nukutaan. Olkoon, kele. Valvotaan sitten ja ollaan kärtyisiä.

Yöt on muuten liikuntaharrastuksen aloittamisen jälkeen tullut viime aikoina nukuttua suhteellisen hyvin ja sikeästi, ilman heräämisiä välillä. Merkillistä.

Jotta koko vuorokaudesta ei olisi tullut katastrofi ja saisin kerrottavaa muustakin kuin minuutin juoksusta ja nukkumisyrityksistä, iltakuuden jälkeen oli vuorossa kävelylenkki. Perinteisesti Paatelan kanavalle. Sekä sen verran päälle, että askelmittariin naksattaa lukemaksi 5000. Niillämain ennen Rotkolaa, missä hallin pihassa on oranssi kaivinkone.



Kääntyminen, kävelyä, ja ohoh - kotipihassa askelia oli ohjelman mukaan kertynyt yli kymmenentuhatta. Mikä yllätys! En olisi osannut odottaa.

Harmittavasti loppulukema oli 10 784, eli karvan verran alle yksitoistatuhatta. Niin kilpailuhenkinen minäkään en ole, että olisin tepastellut pihaa ympäri että saa 11 000 täyteen. Paitsi... jos olisin käynyt Siwassa ostamassa jugurttipurkin, lukema olisi tullut täyteen ihan huomaamatta ja vahingossa. Eääh!

[Dead Kennedys - Nazi Punks Fuck Off](#)

Lauantai 22.8.

Palautumispäivä. Sauna, punkkia, rentoutusyrittelyä.

Sunnuntai 23.8.

LIIKUNTAHAASTE 2015 - Yhteenveto, viikko 1

Aamupaino 91,5 kg. Lähtöpaino maanantai-iltana 91,5 kg. Ei tämän näin pitänyt mennä. Syömisen määrä on kaikesti ollut suoraan verrannollinen liikunnan määrään. Täytynee jatkossa kiinnittää asiaan huomiota. Tämän päivän lähinnä napostelen torstaina keräämiäni karviaisia ennen kuin homehtuvat. Herkuiksi laskettavia juttuja on viikon sisään ollut ainoastaan lakujätskitikku sekä puolentoista litran Sprite, bileistä ylijäänyt lantrinki.

En varmaan ole optimaalisin henkilö liikuntahaasteeseen. Kun ottaa kitaran käteen, asettelee vasemman käden sormet tiettyyn asentoon ja rämpäyttää, ilmoille kajahtaa kivankuuloinen sointu. Kun vaihtaa käden paikkaa ja rämpäyttää, helähtää toinen kivankuuloinen sointu. Kun kolmannen kerran siirtää kättä ja rämpäyttää, kolmas ihana sointu täyttää huoneen. Kun jalkaterät työntää sohvan alle ja pumppaa vatsalihasliikkeitä, jokaikisellä toistolla miettii, mitä helvetin järkeä tässä on.

Mutta ei valiteta. Sellainen ei kuulu tapoihini. Hyvällä sykkeellä ja ilon kautta! Niin justiinsa.

Silmät ymmyrkäisinä lueskelen Pertti Kurikan syksyn klubikiertueen raideri-vaatimuksia. *Bäkkärillä pitää olla suklaata, kokista, juustonaksuja, perunalastuja ja sitten vielä jaffakeksejä ja vohveleita ja marssi-patukoita.* En voi kuin pyöritellä päätäni epäuskoisesti. Tosin tasan viikko sitten oma raiderini olisi ollut täsmälleen samanlainen. Ei muuten ole ensi kerralla!

Lauantait ja sunnuntait olen julistanut palautuspäiviksi. Maanantaina alkaa uusi aherrus. Sen verran aurinkoinen päivä tänään, että illalla parin soittotreenin jälkeen voi tehdä mieli lähteä pienelle kävelyille. Yritän kaikin voimin olla ratkeamatta houkutukselle. Jos selkäranka kuitenkin antaa periksi, sitten laulelen kulkeissani: Nyt lähtee läski, nyt lähtee läski kävelemään!

[Jope Ruonansuu - Nyt Lähtee Läskit](#)

netkin
ne jättää
askuista,
'Lihava
on hänen
nsa ja
i kuulemma
kuin
ka.

RONI RUIPELO

PITUUS 1,90 M
YMPÄRYSMITTA 20 CM



Maanantai 24.8.

Vajaan viikon aikana paino on siis pysynyt samana. Käytännössä jopa hiukkasen noussut. On aika lykkäistä silmään isompi vaihde. Muuten saattaa käydä niin, että kahden kuukauden päästä kirjoittelen iloisesti miten viisari heilahti satasen paremmalle puolelle, en ole neljään päivään liikkunut käytännössä metriäkään, ja tässä on uusin selfieni tietokoneen ääressä jättitötterö kourassa.

Sunnuntain ja maanantain välinen yö. Nukun sikeästi. Reilun tunnin. Sitten äkillinen herääminen, jonka jälkeen ei millään saa unta. Myöhemmin aamulla ehkä muutama tunti vielä lisää. Huhtikuun lässähtäneessä liikuntaprojektissa ensimmäisen viikon jälkeen tuli vastaavanlaisia heräämisiä, vielä viikkoja joogailun jälkeenkin. Tähän yliaktiivisuuteenko tyssää myös Liikuntalupaus 2015!?

Aamupäivällä muutama kymmentä kertaa kyykkyy ja ylös. Päivän ensimmäisen (ja viimeisen) käsipainosarjan aikana pirahdaa puhelin. Kuka halvattu kehtaa soittaa juuri kun olen ahertamassa päivän ensimmäistä (ja viimeistä) käsipainosarjaa?

Langan toisessa päässä on kukapa muukaan kuin ikioma personal trainerini. Selvitettyämme tuoreimmat musiikki- ja managerointimaailman kuulumiset keskustelu siirtyy kuin itsestään liikuntaan. Aivan erityisesti minun liikuntaani. Siitäkin hänellä riittää asiaa. Oraakkelin lailla trainer jakaa viisauksia autostaan käsin.

Unen vähyyttä vähäteltyäni guru valaisee minut: syy yliaktiivisuuteen ei suinkaan ole liian runsas liikunta, vaan liikua tulee entistä enemmän! Vai niin. Tuo ei oikeastaan ollut se vastaus, jota olin odottanut. Enemmänkin olisin toivonut kuulevani kehotuksen *Lopeta kaikki liikkuminen viikoksi*. Vaikka opettajani neuvoja mitä suurimmassa määrin arvostankin, pienen epäilyksen siemenen kuitenkin huomasin versovan mielessäni.

Vielä napakampi vinkki koski liikuntasuorituksen jälkeistä palautumista: jääpalakypy! No niin, lisää neuvoja jollaisia tahdoin kuulla. Viime viikolla kolmesataa toistoa kahvakuulalla, nyt sitten jääpalakylpy. Jossa tosiaan vietetään aikaa, eikä vain pyrähdetä. Tämä onkin vallan mainio pehmeä siirtymä talven avantouintiharrastukseen. Jonkun aikaa menee, että saan valmistettua tarpeeksi jääkuutioita pakastelokerossa, sen jälkeen olen valmis arktiseen haasteeseen!

Vanha laiska minäni ehti jossain välissä luentoa epäilevän Tuomaan lailla huomauttamaan, että eihän tässä ole mitään järkeä. Vastaus: harvassa asiassa sitä järkeä on. Kuinka totta! Aivan nerokkaasti

kiteytetty. Miten epäkypsä asenne minulla on tähän asti ollutkaan. Olen valaistunut. Kahvakuulat ja jääpalojen täyttämä amme, here I come!

Illalla reilun 9600 askeleen kävelylenkki, siitä suoraan bänditreeneihin. Urheilua ja musiikkia. Se oli radion iltaohjelman nimi ammoisina aikoina. Jep jep.

Tiistai 25.8.

Päivän mittaan vähän käsipainoja, vähän jalkakyykyjä ja vähän vatsalihaksia. Vähänkö mielenkiintoista.

Illalla kävelylenkille. Heitän tutulle joskus ostamani ja parinsadan metrin verran käytetyn askelmittarin. Istuskelemme kadunvarren penkillä ja keskustelemme mm. laihduttamisesta, seuraten haukotellen palloilijoiden juoksuharjoituksia viereisellä urheilukentällä. Viisi kiloa saa kuulemma tippumaan helposti kahdessa viikossa. Ai saa? Sitten taitaa tulla hieman kiire.

Keskustelutuokion jälkeen kirjaston kautta kauppaan. Minulla on selkeä päämäärä. Näkymättömään ostoslistaan on kirjoitettu yksi ainoa sana: proteiinipatukka. Olen nykyään aktiiviliikkuja, joten minunkin täytyy saada mutustaa vähähiilihydraattista proteiinipatukkaa. Tukahdutetun makeanhimon kanssa ostoksella ei ole mitään tekemistä. Mutta kieltämättä haluan kokeilla jotakin uutta. Mielikuvissani protskutangot ovat olleet ylihintaista suklaata puulta maistuvalla täytteellä. Yksi tapa lisää höynäyttää hyväuskoisia kuntoilijoita.

Kääntö pisteessä, Paatelan kanavasillalla, odotus palkitaan. Tai palkitaan ja palkitaan, mutta ainakin saan sisäiseltä jumppaohjaajalta luvan avata kääreen. Suklaakuorutteinen banaani-toffeepatukka. *Tuote sisältää vähintään 4,3 % kaakaota.* Uijui.

Mmsk. Njmsk. Suklaa on ihan OK. Täyte jokseenkin kelvollista, ollakseen pahvia. Kyllä tuo menetteli, mutta ainakaan maun perusteella en silti vaihtaisi tätä patukkaa Geishaan. Tai siis nimenomaan vaihtaisin tämän patukan Geishaan, menikö nyt oikein päin.

Olen hämilläni. Välipalan jälkeen ei tullutkaan supervoimia taikaiskusta. Kävely tuntuu edelleen yhtä tyhmältä. Jotenkin tämän arvasin. Mutta jonkun ajan päästä tajuan, että olo on sittenkin jotenkin... energisempi? Se ei ehkä ole oikea sana. Jaksavampi? Siinä se. Taisi proteiinipatukka sittenkin olla vähän eri juttu kuin tavallinen suklaa, muutenkin kuin maun puolesta.

Nukkumaanlähtöä tehdessä vatsassa hiukan pistelee. Aivan kuin olisi tullut syöpöteltyä liikaa ennen sänkyyn kaatumista. Mutta kun en ole patukan jälkeen syönyt yhtikäs mitään! Mielenkiintoista. Olo on kylläisen tuntuinen vielä aamuyölläkin. Jolloin olen hereillä, koska heräsin maksimissaan kolmen tunnin jälkeen.

Keskiviikko 26.8.

Päivästä ei jälkipolville paljoa kertomista. Mutta säilyy ainakin rutiini kirjoittelussa. Monen kuukauden jälkeen vuorossa vuorosieraihengitys. Auttaa jonkun verran unen saamisessa.

Illaksi luvataan sadetta, enemmänkin. Se kävelyreissusta sitten. Kyllä, olen tehty sokerista. Sen verran sitäkin ainetta tullut mätettyä elämän aikana.

Vuorossa siis koti-ilta. Lähden kauppaan juuri ennen sateen alkamista. Eli kastun paluumatkalla. Ostoskassi on painava ja täyteen ahdettu, mutta tadaa - ei herkun herkkua! Mikäli kuivattua taatelia ja erilaisia tuoreita hedelmiä ei lasketa. Normaalisti tuomisina olisi vuorenvarmasti ollut enemmänkin jotakin sokeripitoista.

Iltapaino alhaisin koko liikuntalupauksen aikana. Tai sitten vaaka on alkanut näyttää kilon verran pieleen sen jälkeen, kun toissapäivänä samalla kertaa sekä kalibroin sen että säädin pois virheelliset ilmoitukset vanhoista paristoista, parilla napakalla potkaisulla.

Torstai 27.8.

Päivitystä päivästä neljä päivää jälkijunassa. Mitähän torstaina mahtoi tapahtua? Ei varmaan mitään ihmeellistä, ainoastaan iltakävely. Tosiaan, siellä kokeilin varovaisesti intervallijuoksua. Näin alkuun ei mitään revittelyä, vaan muutaman kerran hölkäten kahden valopylvään väli. Siinäkin huomasi, että kevytkin juoksu on tehokkaampaa rasvanpolttajaa kuin reipas kävely. Hölkkääpä sitten mukaan jatkossa.

Perjantai 28.8.

Liikunnallisesti tapahtumarikkain ja monipuolisin päivä. Nimenomaan hyötyliikunnallisesti.

Aamupäivällä bussilla Viiskulmaan, siitä kips kaps suoraan työhaastatteluun. Yllätys on melkoinen eikä mitenkään positiivinen, kun haastattelija kertoo firmalla olevan tapana tehdä sopimukset vuodeksi kerrallaan. Tuon täytyi olla kuuloharha. VUODEKSI?!?

Tällainen vaihtoehto ei ollut käynyt mielessäkään. Ei tässä näin pitänyt käydä! Miten minä nyt jaksan duunipäivän päätteeksi lähteä iltakävelyille, jos päivän mittaan töissä tulee otettua kymmenentuhatta askelta? Kuinka minun luullaan jaksavan heilutella kotona käsipainoja, kun on joutunut duunissa kantamaan enemmän tai vähemmän raskaita esineitä? Liikuntalupaus 2015 on mitä suurimmassa vaarassa kariutua! Ei tule olemaan aikaa liikkua. Pesti alkaa hieman yli kuukauden kuluttua, joten sitä ennen täytyy laiskotella mahdollisimman ahkerasti 24/7.

Puhisten poistun talosta. Jotta kaikki menisi kuin käsikirjoituksessa, juuri ulko-oven avattuani ohi kulkee polkupyörää taluttaen henkilö, aktivointikurssin toinen vetäjä, joka suostutteli puljun ottamaan minut hommiin. Olisi ilmeisesti pitänyt valittaa kurssilla entistä enemmän. Hänen epäilyistään huolimatta en kiitokseksi työsopimuksesta aio kuristaa häntä. Keskustelemme myös yhdistetystä kuntokuurista ja dieetistä. Hän kertoo, että poskeni ovat kaventuneet viime näkemästä. Jotain näkyvää siis sentään tapahtunut.



Lidlistä energiapatukka. Maku siedettävä, energiaa en juurikaan huomaa tulevan lisää. Työsopimusylläri taisi viedä kaikki voimani. Lähdenpä käymään kaupungilla ostoksilla, jos siitä piristysi.

Matkalla kirpputorille bongaan pehmopomppulinnan. Ei sitä voi olla huomaamattakaan, kun osa hökötyksestä menee jalkakäytävän poikki. Myös jonottavia ihmisiä näkyy lauma. Kai tuolla pitää käydä tsekkaamassa jonotuksen aihe kirppiksen jälkeen. Tiedä vaikka olisi herkkuja, joita ei voi olla ottamatta, kerran nyt tarjotaan ja kohdalle sattuu.

Kirpputorilta matkaan tarttuu kylmävyölaukku. Sen sisällä voi varmaan pitää juomapulloa että pysyisi viileänä pitemmälläkin lenkillä. Todennäköisesti heitän laukun kaappiin mistä se tulee vastaan kolmen vuoden päästä, jolloin lahjoitan laukun tarpeettomana pois. Vähintään vartti puhelussa kuluu personal trainerini kanssa. Energiapatukat on kuulemma tarkoitettu lähinnä urheilijoille, jotka eivät saa riittävästi ravintoa tavallisesta ruuasta. Kappas, siis minulle.

Tarkastamaan, mikä onkaan jonotuksen aihe. Ei erota kauempaa, joten jonon päähän vaan eläkeläisten jatkoksi. Olisiko paistettua kalaa? Kännykkä kilahtaa. Tekstiviesti! Minulla on tunne, että siellä täytyy olla kannustava viesti liikuntalupaukseen liittyen.

JÄTSKIAUTOLTA tarjous tällä viestillä 30.8.2015 saakka: Jätskiauton parhaat (22 kpl 24,95e) sekoituksen ostajalle 1 litran jäätelöpakkaus KAUPAN PÄÄLLE (Kokonaissäästö 7,50e), Hawaii Pizza 355g 1,95e (Ale -51 prosenttia) ja Luxus Kermatoffee 0,9L OTA 3 MAKSA 2.

Paluu täysipainoiseen jonottamiseen. Odottavan aika on pitkä. Muoviämpärin takia en vaivautuisi. Luulisin. Viimein odotus palkitaan. Näkyy olevan lettuja ja mansikkahilloa. Oi voi, sellaiset herkut riitelevät pahasti dieetin kanssa. No olkoon, kerran tuli vastaan. Juuri kaatosateen alettua pääsen katoksen suojiin. Letut ja hillo, nam. Liikkeen sisällä vielä kahvit. Ei pullaa.

TE-toimistoon kysymään, löytyykö jo työttömän etuseteliä tuleville joogatunneille. Paikka suljettu. Enää lähinnä ajanvarauksella onnistuu käynti nykyään. No sopivasti seuraavana tiistaina on varattu aika. Tehdään sitten työnhakusuunnitelma ja haukun työpaikat, jotka tekevät kerrallaan vuoden sopimuksia lupailtujen puolivuotisten sijaan.

Markettiin, jossa pälyilen aikani makeishyllyjä kunnes tulen siihen tulokseen, ettei minun tee mieli makeaa. Takaisin kotiin. Josta personal trainer tulee muutama tunti myöhemmin hakemaan minut. Lähdemme eräälle varastolle, josta haemme syntikkani ja 80-luvun sähkörumpuni ja viemme ne kämppilleni. Tai näin minulle ainakin kerrotaan.

Aivan ensiksi suunnistamme personal trainerin kotiin. Jostain nurkasta kaivetaan mandoliini ja intialainen matkaharmoni, jotka näin palautetaan ja joudun viemään kotiini. Tästä ei ollut mitään puhetta. Hetikohta joudun häikäilemättömän lavastuksen uhriksi.

Lupaan juoda tarjotut iltakahvit. Mikäs siinä, kerran ei ole leivonnaisia, joiden nauttimisesta käydä sisäistä taistelua. Otan kiemurrellen vastaan myös minulle tarjotun siivun pizzaa. Sitä on ehkä viiden prosentin verran koko pyörykäisen pinta-alasta.

Tilanne käy kuumottavaksi, kun personal trainer iskee pöydälle tölkin olutta. Mallasjuomathan nyt eivät vaan käy laatuun, olen nykyisin terveiden elämäntapojen lähettiläs. Tämän jälkeen kuuluu naps, kun personal trainer ottaa minusta valokuvan. Siinä istun ruokapöydän ääressä pitsanpala kädessä ja kaljatölkki edessä. Olen järkyttynyt. Huomaa: tölkki nököttää vieressäni avaamattomana. Sellaisena se myös pysyi. Pizzaakaan en nauttinut enempää kuin sormien välissä näkyvän kappaleen. Uusi Janne ei moisiin paheisiin enää lankea.



kuva: personal trainer

Pizzan, kahvin ja keskustelutuokion jälkeen varastolle. Siellä odottaa rumpalikin. Sähkörummut ja syntikka autoon, peräkärriin muutakin. Sitten treenikämpälle. Tästä ei ollut mitään puhetta. Kuutioittain soittokamoja peräkärriin. Hur rur toiselle varastolle, ja täyteen ahdettu peräkärri tyhjäksi. Tästäkään ei ollut mitään puhetta. Päivän lihaskuntoharjoittelu suoritettu. Matkapuhelimen kameraohjelma lakkaa toimimasta luonnollisesti juuri sillä hetkellä, kun poseeraan kärriin vieressä painava bassovahvistin sylissä. Jännä, että pizzansyönnin aikana vielä toimi.

Raahaan kämpille syntikan, sähkörummut, mandoliinin ja intialaisen matkaharmonin. Pisteeksi i:n päälle personal trainer antaa kiitokseksi roudauksesta pullollisen alkoholipitoista inkivääriolutta. Olen sanaton.

- - - - -

Lauantai 29.8.

Koko liikuntaprojekti päälaelleen: venetsialaiset.

Ennen keikalle lähtöä marketista irtokarkkeja. Olen totisesti ansainnut nämä. Eikä pussukka maksa edes euroa, joten varsinaisesta mässäilystä ei ole kyse. Ihan sopiva annos. Taidan olla nykyään vähään tyytyväinen.

Illalla aukeaa Viettelysten Telttä. Herkkua on siinä monenlaista, monenlaista. Kuiske kuuluu: miltä ruoka maistaa, ruoka maistaa? Tip tap, hyvää on. Ja paljon. Olen taivaassa.



Isosta pöydästä löytyvät terveelliset vaihtoehdot. Kalaa, kasviksia, hedelmiä (sekä lihavartaita).

Pienemmälle pöydälle on kasattu kaikki loput. Kolmea erilaista juustoa, kahdenlaista täytkekakkua. Suklaakonvehteja, lakupötköjä. Hillomunkkeja, voileipäkeksejä. Vaahtokarkkeja, boolia. Mökissä pari olutta, vodkaa limunaatilla.



Ei tee yhtään mieli. Mutta koska yhtye ei saa konsertista varsinaista palkkiota, olisi aivan järjetöntä olla edes hieman maistamatta tarjottuja antimia. Tulee niitä sitten maisteltua. Pastaan ja vaaleaan leipään en koske, olenhan dieetillä. Illan aikana kokeilen ensimmäistä kertaa elämässä vesipiippua. Ilmeisesti poltettava aines ei ollut oopiumia. Vadelma-arominen vesihöyry taitaa olla lähempänä.



Aamuyöllä kotona unten maille. Hir-vit-tä-vä närästys. Olen ennenkin huomannut, ettei ateriointi ennen nukkumaanmenoa ole laisinkaan kannattava juttu. Saati pistää pötkölleen koko illan kestäneen armottoman herkuttelun jälkeen. Kun lievä krapulakin vielä tekee tuloaan.



Yritän mahdollisimman pitkään kärsiä mässäilyn kirot nahoissani, ja mahoissani. Sitten riittää. Puoli T-lusikallista ruokasoodaa veteen sekoitettuna, ja samantien auttoi. Aamulla pitää uusia poppakonsti. Tämä riitti, opin läksyni syöpöttelyn suhteen. Ei koskaan enää!!! Nyt se loppui. Olen huono ihminen.



Sunnuntai 30.8.

Aamupaino sama kuin Liikuntalupaus 2015:n ensimmäisenä iltana. Ei mennyt ihan putkeen. Onneksi kiloja tuli lisää vain pari. Jos niiden hankkimiseen kului yhteenlaskettuna vaikka vartin verran, poistamiseen riittää vastaavasti vartin reipas kävely. Näin uskon vakaasti. Niin sen täytyy olla.

Taskuista ulos niihin piilotetut konvehdit ja lakritsipötkylät. Mums mums. Koska venetsialaisissa oli kaikkia muita herkuja kuin jäätelöä, käyn illalla vielä ostamassa lakritsituutin. Isompi kuin edellisen kerran ratketessa, mutta ei litran paketti kuitenkaan.

Se siitä sitten. Bakkanaalit ovat ohi, nyt alkaa uusi aika. Nautinnot ovat jääneet taa. Edessä on palaaminen ruotuun ja normaaliin järjestykseen. Ensi viikolla rankaistaan itseä!

VIIKKO 3

Maanantai 31.8.

LIIKUNTAHAASTE 2015 - Yhteenveto, viikko 2

Mitä kuluneesta viikosta sanoisi? Lähtökuoppaan ollaan palattu viikonlopun riekkumisen jälkeen, ainakin painon suhteen. Peruskunnossa lienee tapahtunut jonkinasteista kehitystä. Kolmas viikko alkaa, voi blaah.

Vaan olisihan se vallan tylsää, jos kertoja Mikki Hiiren lailla kiittäisi matkan täydellisesti suorittaen, luotisuoraan lähdöstä maaliin. Tavoitteesta toiseen, joka etapilla onnistuen.

Paljon sympaattisempi hahmo on Aku Ankka, joka lähtee joka projektiin kauhealla tohinalla, yrittää ja epäonnistuu, kerta toisensa jälkeen yrittää, välillä onnistuen ja heti perään epäonnistuen. Kunnes lopussa joko sattuman oikun kautta onnistuu tai todennäköisemmin surkeasti epäonnistuu, mustelmilla ja pari kylkiluuta katkenneena. Viihdyttämisen takia minäkin kuljen Liikuntalupauksessa siksakkia, en muuten.

* * *

Juhlat on juhlittu, herkut herkuteltu, ja syömingit syöpöteltty. Viikonlopun venetsialaisten jälkeen ollaan palattu lähtöruutuun. Ei käy laatuun. Tämä viikko muuttaa kaiken. Alkaa ankea, ankara, askeettinen arki.

Aamupäivällä kahville venetsialaisorkesterin solistin tykö. Ei pullaa. Tietenkään. Kertaamme keikkaa ja illan messeviä tarjoiluja.

Kuten sanottu, tällä viikolla ei tässä taloudessa herkutella. Se näkyy myös ostoskassin sisällössä. Löytyy tasan kaksi tuotetta: paketti kuivattuja taateleita sekä kesäkaali.

Illalla personal trainerin lahjoittama inkivääriolut. Mielettömän hyvää, huoneenlämpöisenäkin. Siitä tulee sen verran energiaa, että Paatela kutsuu taas kävelijää. Tällä kerralla hölkkää silloin tällöin viiden lyhtypylvään väli. Sitten alkaa tuntua nilkoissa sen verran että pitää lopettaa juoksentelut. Huomenna täytyy muistaa alkaa harjoittaa kotosalla varvaskävelyä.

[Radiopuhelimet - Yhden Kakkupalan Mies](#)

Tiistai 1.9.

Huurteiset jäätelömaljat, lantioita ketkuttava live-musiikki ja helteet. Mitä muuta voi kesältä toivoa?

Kuten keväällä lupailin, lopulta todellakin koitti Hedonistin Heinäkuu. Minä pidän kyllä minkä lupaan. Saumattomasti perään herkkujentäyteinen Elostelijan Elokuu. Pakka sekaisin ja pelikortit pitkin lattiaa, kun kolme muotokuvaani vyöryy Facebookiin. Seuraavana iltana huomaan tekeväni julkisesti useammankin kunto- ja laihdutuslupauksen.

Tänään on kuukauden ensimmäinen päivä. Tuoli huutaa armoa. On aika oikeasti tehdä jotain. Hedonismit ja elostelut ovat tiessään. Tämä ei ole enää leikkiä. Alkaa pitkä syksy, ja Synkeä Syyskuu.

Käsipainojen nostelua, varpailla seisomista, käsipainojen nostelua varpailla seisoen. Jalkakyykkyjä juuri ja juuri sen verran että kehtaa mainita. Kaunis päivä. Ennen puoli kolmea kohti linja-autoasemaa, TE-toimistoa ja aktivointisuunnitelmaa. Arvaa, alkaako juuri ulos päästyä sataa?

Työkkärissä en pääse virkailijan pakeille samantien, yllätys yllätys. Istun kiltisti penkille. Menee tovi. Menee toinenkin. Alan aikani kuluksi ottaa peilin edessä selfieitä. Kymmenkunta räpsäisyä useammasta kuvakulmasta. Välillä itseäni siirtäen, välillä kukkaruukkua. Viimeistä kuvaa ottaessa virkailija tulee hakemaan minut. Matkalla kuulusteluhuoneeseen näytän kuvan, missä olen kahtena.



Toimistossa odottaa enemmänkin ihmisiä. Peräti kolme virkailijaa haluaa tavata minut yhtä aikaa. Heillä on selkeä työnjako. Yksi kyselee, toinen kirjoittaa, kolmannen toimiessa äänettömänä tarkkailijana. Ristikuulustelu on naamioitu leppoisaksi ja ystävällismieliseksi small talkiksi, mutta minua ei huijata. Kertoilen harrastuksistani ja miten saan päivät kulumaan. Valittelen alkavaa vuoden työputkea.

Miten minusta muuten tuntuu, että tämä ei liity liikuntahaasteeseen oikeastaan millään tavalla?

Väärin, väärin! Kyllä tämäkin projekti tulee puheeksi. Kun kysytään mahdollisista terveysrajoituksista töiden suhteen, jotenkin tulen maininneeksi kuntokuurin. Sekä tulevan joogakurssin kansalaisopistossa, mihin etusetelit kuulemma haetaan nykyään suoraan Koskelasta. Huomaan liikuntalupauksesta kertoessani käyttäväni ilmaisuja kuten *kärsimys* ja *inhoan liikuntaa*.

Bussipysäkillä olen kahteenkin otteeseen vakavissani lähtemässä kävelemään kotiin. Kummallakin kerralla pistelen kymmenisen metriä. Sitten taon päähäni: vielä voi sataa, pilvet ovat sen verran tummat.

Et halua kastua. Kiukkua niellen astun bussiin. Vajaan parin tunnin päästä kotona katsahdan taivaalle. Siellä komeilee sateenkaari. Tein siis kuitenkin oikean ratkaisun.

Omatunto painaa, olen mitätön ihminen. Tulos tai ulos! Ei, olen ahne ja vaadin: tulos JA ulos! Siispä ulos, lenkille. Ei sivumennen sanoen tippaakaan hotsittaisi lähteä, usko tai älä. Mutta miehen on tehtävä mikä miehen on tehtävä.

Heti pihalle päästyä ja roskat vietyä ampaisen täyteen vauhtiin, kirmaten villivarsan lailla asfalttia pitkin niin pitkään kuin jaksan. Se ei ole kovin paljoa. Kävelyä, hengityksen tasaannuttua juoksua sen verran kuin pystyy, kävelyä. Juoksua, kunnes nilkat ilmoittavat, että eiköhän riitä tällä erää. Ehkä pitää saada vielä muutama kilogramma pois, etteivät ne yllirasittuisi äkistään yläruumiin hyllyessä päällä valtoimenaan.

Hetkinen. Tajusin. En minä olekaan liian painava. Tähän on toinen syy. Minulla on Vesimiehen nilkat. Elämäni saatossa olen lukenut useammankin horoskooppikirjan ja nettiluonnehdinnan, joista jokaisessa todetaan, että vesimiehen heikko ja varottava ruumiinosa on nilkat. Selvisipä tämäkin. Voin jatkossa ottaa rennommin. Tehdäänpä Googlen kautta pieni tutkimusmatka Anna & Ellit-sivulle ja katsotaan, mitä muuta siellä mahdollaan kertoa.

Vesimies voi olla todella hyvän ruoan ystävä sanan klassisessa merkityksessä. Täten hän voi olla varsinainen punkero jo keski-iässä. Varsinkin miesvesimiehillä on taipumusta lihomiseen. Vesimiehen kannattaa siis olla tarkkana, sillä esteetikkona hän inhoaa itseään, jos linjat pääsevät levähtämään. Solakkana pysyminen on vesimiehelle terapiaa parhaasta päästä.

Aha. Seuraavan täytyy olla jonkun aivan toisen aurinkomerkin kuvauksesta.

Vesimies pitää liikkumisesta ja urheilusta. Oman suorituskyvyn testaaminen ja fyysisten rajojen etsiminen aktivoi Vesimiestä.

Keskiviikko 2.9.

Miten epätoivoinen ihminen voi olla?

Niin epätoivoinen, että kun paino pysyttelee viikonlopun bilettämisen jälkeen sitkeästi lähtölukemissa, käydään kaupassa ja ostetaan kaali. Lähipäivät sitten ollaan dieetillä ja keitellään kaalipohjaisia sörsseleitä. Onneksi satun pitämään kaalin mausta.

Nilkat ovat aamulla kipeähköt eilisen spurttailun jäljiltä. Päivitän liikuntablogiin eilisen suoritukset. Taidan nykyään käyttää monin verroin enemmän aikaa istumiseen ja liikuntasuorituksista kirjoittamiseen kuin itse liikuntasuorituksiin. Huomisesta lähtien enemmän tekoja, vähemmän puhetta. Luvattu? Ugh.

Tiedätkö muuten, minä päivänä kaikkein mieluiten harrastan liikuntaa? Huomenna.

Minulle suositellaan Vesimiehen nilkkojen voimistamiseksi tasapainolautaa. Näyttävät olevan yllättävän edullisia. Lupaen pistää asian korvan taakse. Nilkkoja aristaa päivemmälläkin.

Seuraa päivän hyötyliikuntaosuus. Matkalla kirjastolle käyn palauttamassa tyhjät pullot ja tölkit. Niitä onkin kesän aikana kertynyt aimo muovikassillinen. Kirjastolta kaupalle. Matkalla tajuan, että kauppakassi unohtui kotiin. Eikun hakemaan.

(Tarkkaavainen lukija saattoi hoksata: pulloja viedessä minulla on muovikassi, ei enää myöhemmin. Olenko tosiaan niin piittaamaton, että heitin muovikassin roskakoriin tai kenties jopa luontoon, vieläpä Muovittoman syyskuun aikana? Heitin. Roskiin. Se oli turhan likainen. Olisinko joskus poiminut kadunvarresta ja jotenkin päätynyt pullokassiksi. OK?)

Uusi yritys. Pistäydyn huvikseni Ale-Makasiinin kautta tutkimassa, sattuisiko löytymään tasapainolautaa. Tyhjän kassin jätän säilytyslokeroiden päälle, sillä en kuitenkaan tule ostamaan mitään, koska kaupassa ei kuitenkaan myydä tasapainolautoja. Eikä näin ollen tarvitse heilutella tyhjää kauppakassia kassalla poistuessa.

Kuinkas sitten kävikään: tasapainolauta löytyy. Mitäpä Ale-Makasiinissa ei olisi? Hökötyks on sen verran kookas ettei tule mahtumaan marketin säilytyslokeroon, joten käyn heittämässä paketin kotiin. Jossa tajuan, että ostokassi unohtui säilytyslokeroiden päälle. Poltanpa sitten muutaman kalorin lisää ja kiepautan sitä kautta. Viimein marketissa, josta mukaan vain terveellistä ruokaa. Ei makeisia, mikä kassalla harmittaa.



Päivän odotettua suurempi hyötyliikunta-annos takaa, että illalla ei jaksakaan enää lähteä kävelylle. Muutenkin pientä flunssaa enteilevä olo. Ilmeisesti vaatetus on ollut turhan kevyt parin edellisen illan kävelyillä.

Lenkin sijaan kuuma kaakao. Flavonoideja. Niitä pitää saada lisää. Punaviini. Ihmettelen tasapainolautaa. Se näyttää ihan hyvältä käsipainon parina. Epäilemättä tulee olemaan vaikutusta nilkkoihin. Jos tällä ei onnistu saamaan nilkkaa nyrjähtämään, sitten ei millään.

Torstai 3.9.

Tutustumista tasapainolautaan. Naapurit varmaan ihmettelevät, mikäs primadonna tuolla paikallaan tanssii.

Personal trainer soittaa. Tällä kertaa hän sattuu istumaan autossa. Keskustelemme mm. johtajuuden haasteista. Lähes koko puhelun ajan taiteilen uudella tasapainolaudallani. Kun tiedustellaan, onko apuvälineen hankkimiseen joku erityinen syy, kerron hölkätessä kipeytyivistä nilkoista. Enempää sytykettä ei tarvitse opettaja, joka armollisesti pitää aiheesta luennon. Tätä olin salaa toivonutkin. Viisauden sanoja sinkoilee nopeammin kuin ehdin muistilehtiöön kirjoittaa. Saanen jakaa sinulle muutaman kultajyvän:

No pain, no gain. Siinä vaiheessa kun alkaa oksentaa, aletaan puristaa lisää. Kipu on vain sitä, että heikkous pakenee kehosta.

Miten väärä asenne minulla on ollutkaan. Kipu ei olekaan pahasta, vaan kaveri. Taas kerran uutta arvokasta tietoa, kiitos personal trainerini. Ilmeisesti seuraamme aivan eri keskustelupalstoja. Hyvä on, mennään sitten veren maku suussa. Pidetään kunnon tyhjennysharjoitukset.

Päivän mittaan lisää tutustumista tasapainolautaan. Myös saksofonin soitto onnistuu sen päällä. Siitä tuleekin idea.

Keikoilla on joskus tylsää, kun ei löydy muuta tekemistä kuin soittaa koskettimia. Mitä nyt välillä lauleskelee taustoja. Oheen on pitänyt kehittää kaikenlaista aktiviteettia, kuten valokuvausta. Jotain uutta täytyisi keksiä.

Joten seuraavaan esiintymiseen voisin napata mukaan tasapainolaudan. Onhan Rammsteinin kosketinsoittajallakin juoksumatto. Laudan päällä joutunee jo vähän skarppaamaan, sekä soiton että pystyssä pysymisen kanssa. Ja sitä viihdyttävämpään on, mitä näyttävämmiin rymähtää syntikan kanssa lavalta lattialle.

Illalla puoli seitsemän maissa, juuri ennen kävelylenkille lähtöä, minua informoidaan asfaltilla juoksemisen vaaroista. Ei ole hyväksi polville. Muistelen jonkun harrastajan puhelleen joskus samaan tyyliin. Päätän tällä kertaa kävellä reissun kulkien lähinnä asfaltin viertä, ilman juoksua.

Ylle jo lukion liikuntatunneilta tuttu urheiluasu, eli farkut, ja taskuun taskumatti. Lenkille K-kaupan kautta. Ostoksina kaksi proteiinipatukkaa, Pirkka ja Leader. Minulla on aavistus, että tänään saattaa tulla edellisiä hieman pitempi lenkki. Niinpä pistelen Pirkan poskeeni jo ensimmäisen puolen kilometrin aikana. Täyte maistuu enemmän selluloosalta kuin vaikkapa nougatilta, mutta menettelee.



Paatelan kanavan kohdalla meno maistuu sen verran hyvin, että asetan käänköpisteeksi Viiskulman. Kelikin on mitä mainioin. Oikeasti mukavaa kävellä rauhassa. Ja hyödyllistäkin: tulee kuunneltua rästiin jääneitä puheohjelmia. Autoja pörrää jatkuvalla syötöllä mennen tullen, mutta en viitsi kääntää äänenvoimakkuutta kovemmalleen, painelenpa vaan pausea välillä ja sadattelen bensan halpuutta. Ihan leppoisaa reippailua, ei siinä mitään. Onhan Äänekoskella tullut käytyä ennenkin.



Kovalan risteyksessä tajuan: niin on käyty, mutta ei ole kävelty takaisinpäin. Paitsi yhden ainoan kerran, monta talvea sitten. Hyvä Janne. Liian myöhäistä kääntyä kotiin. Pakko käydä varalta ostamassa pieni mehutölkki kaupungista, taskumattiin kun ei mahdu määräänsä enempää punaviiniä. Tarkoitan vettä. Punaviiniä. Auringon luodessa viimeisiä säteitään pysähdyn matkan varrella ottamaan valokuvia. Ei mitään julkaisukelpoista, huomaan seuraavana päivänä.



Lopulta kaupungissa. Valintatalosta otan 2 dl välipalajuoman ja salmiakkisekoituksen. Enkö totisesti olekin ansainnut makeiset? En kuuntele vastaväitteitä. Miten ihanalta voikaan maistua! Tuskin nuo lihottavatkaan, ja jos salmiakeissa on energiaa, niin se on hyvää energiaa. Oiva valinta matkaevääksi.



Pimeys laskeutuu muuten yllättävän nopeasti näin syksyn korvilla. Ihan kuin olisi keskiyö. Onneksi on katuvalot. Alkumetreillä nautittu proteiinipatukka tehoaa edelleen ja auttaa jaksamaan. Nyt viimeistään uskon, että suklaapatukka ei ole sama asia. Suurin osa matkasta tulee asteltua asfaltin vieressä. Polvista en tiedä, mutta nilkoille ja jalkapohjille mukavampi valinta.

Kännykän jätin tarkoituksella kämpille, että tulee tehtyä muutakin kuin tsekattua Facebook. Joten pakko vaan pistää jalkaa toisen eteen. Ketään ei saa soitettua hätiin vaikka nilkka menisi. Sen kerran kun askelmittariinkin olisi tullut uusi ennätys.



Samalla sekunnilla kun lopulta astahdan kotikadulle, sammuvat kyseiseltä kadulta valot. Mitä nyt yksi yksinäinen jää luomaan kajoaan. Siis oikeasti samalla sekunnilla. Joko tämä on merkki ylhäältä, tai olen jo tosi energinen pakkaus. Tätä pitää miettiä.

Kotona puoli yhdeltätoista. Paikat eivät ole kipeinä eikä suuremmin hengästyttä, joten ei tässä vissiin ihan rapakunnossa olla. Tai sitten kävelin niin hitaasti, että energiankulutus oli paljon pienempi mitä olin ajatellut. Tätäkin pitää miettiä.

Välipalajuomaa ei tarvinnut avata. Toinen proteiinipatukkakin säilyi koskemattomana. Salmiakkipussi tyhjeni nopeaan tahtiin, mikä on tietysti outoa.

Perjantai 4.9.

Aamupaino 89,5 kg. Ensimmäistä kertaa venetsialaisten jälkeen mennään alle ysikympin, mutta eilisillan lenkin jälkeen olisin odottanut huomattavasti alhaisempaa lukemaa. Iltapäivällä ollaankin sitten vanhassa tutussa 91,5 kilossa. Vaikka lounaskin oli lähinnä keitettyä kaalia. Tämä alkaa olla turhauttavaa. Yksi askel eteenpäin, kolme taakse. Kannattiko ylipäättään kävellä eilen Äänekoskelle ja takaisin, kun ei tunnu näkyvän missään? Kysyn vaan.

Eiliseltä ylijäänyt minttu-suklaa-proteiinipatukka jääkaapissa houkuttaa koko ajan enemmän. Jos loppupäivänä ei nauti mitään muuta, ehkä sen voi siinä tapauksessa hotkaista? Sovittu. Maultaan paras tähänastisista. Viimeisiä palasia pureskellessa vilkaisen käärettä. 301 kcal. Oivallus: proteiinipatukka = kilokaloripatukka. No, kerran en syö muuta tänään, ei haittaa.

Kirjaston jälkeen kaupalle. Painon putoamattomuus pitkän kävelylenkin jälkeen harmittaa vieläkin. Harmittaa niin paljon, että valikoin 122 gramman edestä irtomakeisia. Mums. Kosmoksen epäoikeudenmukaisuus kärvistää sydäntä. Jos olisin viinalakossa, vetäisin nyt periaatteesta kannit.

Melonissa ja taatelipaketissa on hedelmäsokeria, ja sekin kuulemma lihottaa. Huomaan tutkivani italianpatapussia - eihän ole liikaa kaloreita? Siinä ja siinä, heitän kassiin. Juuri tätä minä en liikuntalupauksen tehdessä halunnut, kytätä montako kymmentä ylimääräistä kaloria tuotteessa mahtaa olla.

Tulomatkalla alkaa sataa. Tottakai alkaa. Tämän täytyy olla merkki. Kas kun ei vielä salama lyö bonuksena.

Päätän viettää rauhallisen, liikkumattoman koti-illan. Kuuden jälkeen iskee levottomuus. Sade on lakannut, taivas sininen. Haluan päästä kokeilemaan juoksua pururadalle! Mitä minulle on tapahtumassa?

Personal trainer soittaa autostaan. Luonnollisesti tulee uhottua hänelle pururadasta, sodankäynnin taktiikoista keskustelun ohessa. Noin kymmenen minuutin puhelun ajan seison tasapainolaudalla ja yritän näyttää viileältä. Lenkille siitä! Tällä kertaa en pue lukion liikuntatunneilta tuttua voimisteluasua, vaan oikein verryttelyhousut. Tai sen tapaiset.

Portaita alas hyppelis höps. Toiseksi alimmaisessa kerroksessa polvea vihloo jo sen verran, että palaan hissillä kotiin. Muistaakseni sama koipi, josta kymmenen vuotta sitten paukahti lumpio auton ajaessa fillarin päälle ja polven iskeydyttyä asfalttiin. Ei sitten. Ainakin yritin.

- - - - -

Lauantai 5.9.

Välipäivä, sadepäivä.

Kun tämänkin olisi tiennyt, ei olisi höynähtänyt kaikenmaailman kuntodieetteihin.

[Valokuvaaja paljastaa: Tästä syystä näytämme erilaisilta kuvissa](#)

Sunnuntai 6.9.

Aamupaino ei vieläkään edellisiä alempi. Viiden jakson Frasier-putki, ilman herkkuja tosin. Kaksi ja puoli tuntia sohvaperunana. Ei tämä oikein etene. Pari päivää Liikuntalupauksessa on sujahtanut lannistuneissa tunnelmissa, kun mitään konkreettista ei vaikuta tapahtuneen ja kaikki ruoka lihottaa. On aika kiristää ruuvia.

Illalla lenkille. Evääksi ei todellakaan proteiinipatukoita, saati salmiakkipastilleja. Tämä ei enää saa olla hauskaa. Mukaan energiavajeen varalta hiukan pähkinöitä ja rusinoita, mutta niitäkään ei nyt tarvita.

Edesmenneen Holvihallin eli Suokkiksen pihassa pikku paussi. Tottakai juuri jalkakäytävälle palatessa ohitse kiittää reippaaseen tahtiin kaksi ihmistä. Aikani perässä talsittua tajuan, millaista löntystelyä kävelyni on ollut. Vaikken periaatteessa ole yhtään kilpailunhaluinen tyyppi, eikun uutta pykälää silmään ja ohi. Saakin olla tarkkana, ettei vauhti pääse enää hidastumaan. Muuten kaksikko on kohta nolosti rinnalla.

Autoliikkeen kohdalla seuraajista ei näy jälkeäkään. Taisivat luovuttaa kisan suosiolla. U-käännös uuden paperitehtaan kohdalla. Paluumatka sujuu melko rivakasti. Ilman mp3-soitinta ja podcasteja tämä olisi melkoisen tyhjänpäiväisen tuntuista ajanvietettä. Maisematkaan eivät tähän vuodenaikaan ole aivan hehkeimmillään.



VIIKKO 4

Maanantai 7.9.

LIIKUNTAHAASTE 2015 - Yhteenveto, viikko 3

Viikko 3? Päivä murmelina, osat 1 - 7. Eihän siinä. Löysätään vauhtia ja naatitaan, ettei heti olla perillä. Ainakin on kokeiltu kantapäiden kautta, mitä ei kannata tehdä. Tulevana torstaina eka joogatunti, sitä kohti.

Jalkapohjia aristaa. Toisesta etuvarpaasta on tummunut kynsi. Onko olemassa sellainen ruumiinkappale kuin etuvarvas? Ukkovarpaan viereinen uloke. Ei kerro Wikipediakaan. Sen sijaan opin, että *nykyihmisen pikkumarvasta on sanottu tarpeettomaksi ja että se on jäännös menneisyydestä, ja että se kenties tulee katoamaan*. Aika kokeilla - toivottavasti - piirun verran isompia talvilennkkareita. Ei muutenkaan ole enää suvi.

Kaupalle ja kirjastolle. Polvissa tuntuu kun kipitän alas portaita. Juoksu taitaa edelleen olla kiellettyjen asioiden listalla.

Marketin eteisessä kohtaan kurssitutun. Vaihdamme kuulumisia. Hänellä on ollut keuhkokuume, minulla alkavat työt. Ei mene hyvin kummallakaan. Keskustelu kääntyy, yllätys yllätys, laihduttamiseen ja sen vaikeuteen. Juttelemme proteiininensaannin tärkeydestä ja vertailemme mahojamme.

Kaupasta löytyy kuin löytyykin mitä hain: punaviinille lantrinkia. Luit oikein: punaviinille lantrinkia. Sanotaan, että veden lisääminen konjakkiin merkitsee kahden hyvän aineen pilaamista, mutta tämä on eri asia. Nimittäin muuten kuin bilettäessä en ole punkun suhteen mikään loppasuu, joten maku ehtii muuttua pahaksi muutaman päivän aikana. Ei sitä sellaisenaan juo enää kukaan.

Mikseri toimii kuten ounastelin. Hartwall Novelle mustikka-kuplamehu. Punaviiniä ja kyseistä kivennäisvettä sekoitussuhteella 1:2 tai 1:3, ja pirskahtelevaa nektaria menisi vaikka iltakännin verran. Tässä on tulevien bileiden salainen ase.

On vaan muodostunut uusi ongelma. Myös maustetun kivennäisveden maku muuttuu pahaksi muutaman päivän aikana, tai ainakin se väljähtyy. Joten nyt pitää korkkailla entistä useammin punkkupulloja, että kaikki lantrinki tulee käytettyä. Ikiliikkuja.

Ai ei mitenkään liity Liikuntahaasteeseen tai edes dieettiin tämä aihe? Väärin. Viime kesänä tohtori oikeasti määräsi minulle punaviiniä. Tai tarkemmin sanoen kehotti välttämään olutta, koska se rasittaa sydäntäni. Punaviini sopii kuulemma minulle paremmin. Kukapa minä olen väittämään vastaan alan ammattilaiselle.

Tänään tulikin liikuttua oikein urakalla. Ei tarvinnut tyytyä muutaman lauseen blogipäivitykseen. Jotain on tullut tehtyä. Tästä on hyvä jatkaa. Huomenna mennään eikä meinata!

[Antero Raimo & Ovet - Rasvat Pois](#)



Tiistai 8.9.

Tajusin juuri jotain. Istun nykyään tietokoneen ääressä enemmän kuin ennen liikuntaprojektia. Nämä lisätunnit käytän liikuntaprojektista kirjoittamiseen. Ja istuminen lyhentää tutkitusti elinikää vuosilla. Jotenkin meni taas erilailla mitä suunnitteli.

Miten sattuikaan, tätä kaksi päivää myöhemmin kirjoittaessa postiluukusta tipahti ammattiliiton jäsenlehti. Kakkosivulla väitetään: *Paljon istuva kuntoilun harrastaja on vähän kuin tupakoitsija, joka karttaa alkoholia terveyssyistä. Molemmat kiinnittävät huomiota vain yhteen terveyden osa-alueeseen ja ajattelevat sen tasapainottavan kokonaisuutta. Aut.*

Aamupaino alhaisin tähän mennessä, 89 kilogrammaa. Jihuu?!! Jäitä hattuun. Ei tällä vielä kauheasti tuuletella eikä riennetä ostelemaan vappuviuhkoja. Liikuntalupauksen lähtöpaino ensimmäisenä iltana oli näet 91,5 kg. Vaakakin saattoi sitä alkupäivinä potkaistessa uudelleenkalibroitua kilon verran suuntaan tai toiseen. Jotain täytyy alkaa tekemään. Taas vaihteeksi.

Reippaassa kävelyssä mitättömältäkin tuntuva painonalennus vaikuttaa ratkaisevasti suoritukseen. Kuten lentokoneissa ja urheiluautoissa, myös ihmisruumiissa pienikin ylimääräisen kuorinta parantaa aerodynamiikkaa. Joten aamupäivällä lähti tukka. Heti tuntuu olo kevyemmältä. Ja ulkona vilpoisammalta.

Tunnen jo vanhoissa luissani, miten urheilusuoritukset paranevat silmissä. Bonuksena torstain joogatunnilla osallistujat luultavasti ihastelevat ääneti: joukkoamme kunnioittaa läsnäolollaan ihan oikea buddhalaismunkki. Pitänee asana-alustan lisäksi ottaa matkaan nippu kukkia, joita voi sitten jakaa.

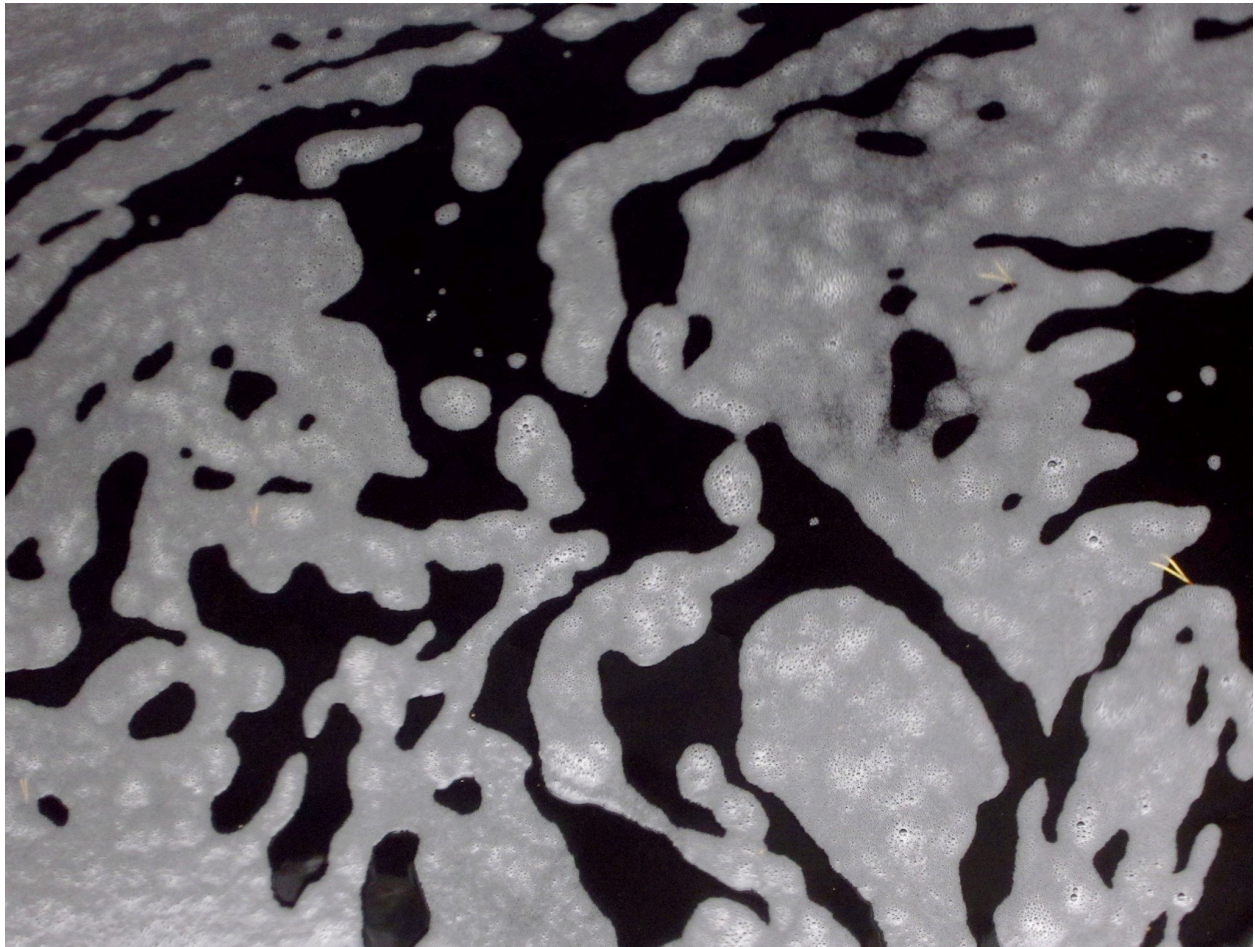
Mitä olisi päivä ilman personal trainerin puhelinsoittoa. Keskustelemme Ingressistä ja muustakin kuntoilusta. Osoitan laajaa tietämystä aiheesta mainitsemalla, että lihakset tarvitsevat rakennusainetta. Siksi syön niin paljon. Erityisesti proteiinia pitää saada. Jääkaapista on viime aikoina alkanut löytyä myös ah, niin muodikasta maitorahkaa.

Lihasten meneminen maitohapoille ei ole vaarallista, kertoo valmentaja. Hyvä tietää. Vielä ei ole sattunut menemään. Perään vielä semmoinen detalji, että kovemmin treenaaville lihaksiin saattaa kuulemma tulla repeämiä. No just! Siinä tapauksessa vien käsipainot kirpputorille. En minä halua, että lihaksiini tulee reikiä. :(Pidän niistä juuri sellaisina kuin ne nyt ovat, kauniit ja sopusuhtaiset.

Yritän haastaa personal trainerin mukaan Liikuntalupaus 2015:een. Ehdotan projektin jakamista puoliksi: minulle dieetti, hänelle kuntoilu. Jostain syystä valmentaja ei syty ideasta. Ehkä ajatus vaatii sulattelua.

Molemmat olemme yhtä mieltä siitä, että minulle sopii kuntoilussa ehdottomasti parhaiten tutkijan rooli. Iltapäivällä sitten pyydetäänkin sähköpostitse televisioon. Nakitan homman helsinkiläiselle tutkijakaimalleni. Lähetyksessä kun pitäisi puhua musiikin fanittamisesta. Minua kiinnostaa nykyään enemmänkin urheilu.

Illalla päätän yhdistää hovin ja hyödyn. Siis valokuvauksen ja liikunnan. Satamaan kameran kanssa etsimään kuvattavaa. Syksy ei ole kunnolla lähtenyt käyntiin, joten ruskaloistosta on vielä turha haaveilla. Tuuli yltyy sen verran navakaksi, että aaltoilevassa vedessä muodostuu rantavallin eteen vaahtoalueita. Niistä löytyy välillä kivoja abstrakteja kuvioita.



Tulevan flunssan siemenet on saatu hankittua, joten kotiin laittamaan enemmän päälle. Mutta alkaa näyttää uhkaavan sateiselta ja tuulikin yhä vihuroi, joten en arvaa lähteä oikealle kävelylenkille. Ja kuinka ollakaan, puoli tuntia myöhemmin taivas vuotaa solkenaan. Kyllä se sade tulee, kun jaksaa odottaa.

Mieli halajaa maantielle, mutta saapuu pimeä ja yö. Ei riitä aika. Vuorokaudessa on liian vähän tunteja. Jos niitä olisi esimerkiksi neljä enemmän, varmasti harrastaisin liikuntaa vastaavasti neljä tuntia päivässä.

Keskiviikko 9.9.

Rusinat pullasta. Tätä sanontaa en ole koskaan sisäistänyt. Itse ottaisin mieluummin pullan, jättäen rusinat lautaselle. Suklaanokareiden kohdalla saattaisin harkita uudelleen. Ehkä vertaus on peräisin vanhoilta ajoilta, jolloin kaupoissa ei ollut kaikkea, kuten nykyään. Ala-asteella luokkakaverin mummo

hemmotteli meitä kerran tai pari suklaapuurolla. Mannapuurossa jossa oli kaakaojauhetta, luulin. Ei missään nimessä pahaa, mutta ei varsinaisesti kuumennettua Fazerin Sinistäkään.

Ennen lenkille lähtöä pistäydyn kirjastossa. Sattumalta näppeihini osuu pieni kirja. Siinä esitellään aurinkomerkin ominaisuuksia, ja omituisuuksia. Kun napsii rusinat pullasta poimien sieltä täältä sopivantuntuja lauseita, voi saada kasaan yllättävän osuvan luonnehdinnan itsestään. Varsin tutulta kuulostaa:

Useimmat Vesimiehet tietävät, että heidän tulisi syödä kevyesti ja ravitsevasti, mutta he sortuvat usein makeaan ja rasittavat sydäntään ja verisuoniaan. Sitten he saattavat noudattaa jonkin aikaa ankaraa laihdutuskuuria. ... Useimmat Vesimiehet valitsevat mieluummin reippaan älyllisen voimistelun kuin hikeä nostattavan fyysisen treenin. ... Itämaiset filosofispohjaiset liikuntamuodot, kuten taiji, saattavat viehättää.



Kuuntelen reilun tunnin ajan puheohjelmia. Siinä ohessa kävelen Paatelan kanavalle. Kamera kädessä pistäydyn alempana itse kanavan laidalla. Reilun kymmenen metrin päässä jyrkähkössä ylärinteessä siintää objekti, jonka tarkempaa olemusta ei kasvillisuuden seasta erota. Pakko kivuta katsomaan, tiedä vaikka olisi miten kiehtova kuvauskohde. Lopulta olen kohteen vieressä. Siinähän se on. Ihan oikea, ehta lokasuoja. Kameran pienellä näytöllä kuva härvelistä vaikuttaa ihan lupaavalta, kotona tietokoneen ruudulla vähemmän.

Muutama metri lisää ylöspäin, niin olisi päässyt könyämään sillankaiteen yli jalkakäytävälle. Ihan niin friikki en ole. Ainakaan valoisan aikaan. Mutta ensimmäinen vuorenrinne siis valloitettu. Vapise, Veikka.



Sellaisen seikan tajuan illalla, että annoskoollakin saattaa mahdollisesti jotain merkitystä laihduttamisessa. Pitänee muistaa, kun seuraavan kerran kokkaa kaalipohjaista risottoa.

Mieli tekisi hieman venytellä seuraavan illan joogatuntia varten. Mutta en anna houkutukselle periksi, vaan suoraselkäisesti pidättäydyn moisesta toiminnasta. Mennään vaan kylmiltään, sitä paremmin rytisevät lihakset.

- - - - -

Torstai 10.9.

Tapahtuikohan päiväsaikaan mitään merkittävää? Tuskin ainakaan minulle. Hypätäänpä sitten suoraan torstai-iltaan, ja ensimmäiseen joogatuntiini yli vuosikymmeneen!

Nappaan matkaan liian lyhyen pehmeän alustan ja pohdin, pitäisikö sen sijasta ottaa piikkimatto. Päätän säästää seuraavaan kerran. Sitten menoksi. Tunnit pidetään jossain päin Ostoskeskusta. Sen tarkempaa osoitetta en muista, kun oli joku ihmeellisen kuuloinen, mutta Liikuntakeskus kuulostaa melkoisen luontevalta, eikös vaan?

Kirkkain mielin astun sisälle muutaman minuutin etuajassa ja kysäisen tiskillä, missähän päin illan joogatunti mahdetaan pitää. Virkailija ei ole kuullutkaan moisesta. Menossa ei ole kuin zumbatunti alakerrassa. Näen itseni pyörimässä villisti lattarirytmien tahdissa ja samalla kertaa haluan vaihtaa lajia. Sitten muistan, ettei zumba ole ollut muodissa enää vuosiin. Ja minä haluan matkata uusimpien virtausten aallonharjalla. Pitäydyn alkuperäisessä suunnitelmassa.

Kännykkä on mukana, sillä olen varautunut mahdollisen jooga-selfien ottamiseen. Kansalaisopiston sivuilta löytyy lopulta tieto: IP-kerho. Mikä hemmetin IP-kerho? Ainoa IP minkä tiedän on Isebel's Pain-yhtyeen lyhenne. En usko heiltä löytyvän faniklubia ainakaan tältä paikkakunnalta. Epäilen, että internetin IP-osoitteistakaan ei nyt ole kyse. Virkailija ruotii asiaa toisen työntekijän kanssa, ja lopulta päädymme yksimielisyyteen, että joogatuntien pitopaikkana toimii Iltapäiväkerho.

Selevä. Jäljellä on enää yksi ongelma: pitäisi löytää kyseinen iltapäiväkerho. Ja varsin nopeasti mielellään, kello on jo yli kuuden. Kävelen talon päästä päähän silmäillen haukankatseellani mahdollisia iltapäiväkerhojen ovia. Ei näy, ei.

Kierrän myös takapuolen. Juuri kun astun rappusia alas kokeilemaan, voisiko Toivon Silta toimia myös iltapäiväkerhojen toimitilana, tottakai juuri sillä sekunnilla ohi kävelee tuttava, joka seisahtuu katselemaan toimintaani. Veikkaan, että paikka on hänelle tuttu. Kun olen kokeillut ovea - kappas, lukossa - tuttava jatkaa matkaansa.

Tässä sitä sitten ollaan. Kymmenen yli kuuden, Ostoskeskuksen takapihalla liian lyhyt vaahtomuovipatja kainalossa. Kadonneeseen iltapäiväkerhoon taisi tyssätä uusi uljas joogaharrastukseni. Tunnit pidetään salaisessa paikassa, jotka täytyy opetusohjelmassa ilmoittaa kryptisillä lyhenteillä. Kun lopulta löytää perille, todennäköisesti ovella kysytään vielä salasanaa. Om? Antaa olla. Pitäkää tunkkinne.

Ihan piruuttani kierrän vielä kerran etupuolelle. Puoli rakennusta tutkittua se viimein löytyy. Pieni, huomaamaton ovi, mihin on jotain tekstiä. Taitaa olla maininta jostain iltapäivätoiminnasta. Joogatunneista ei ainakaan ole halaistua sanaa. Koska kyseessä on jatkoryhmä, ilmeisesti ihmisten oletetaan tietävän, missä tila sijaitsee. Silloin kun minä vielä alaa harrastin, piti kiivetä ylös Kukulalle. Toista se on nykyään. Verenpaine on kimmonnut sellaisiin lukemiin, että on pakko päästä rentoutumaan. Ihan pakko. Sisälle!

Ensimmäiselle tunnille saavun siis myöhässä. Olin jättänyt aikatauluun pelivaraa joogan historiasta ja filosofiasta kertoilemisen verran, mutta tähän on tosiaan jatkoryhmä. Kaikki istuvat jo selät suorina mattojensa päällä. Ainakin tulee huomatuksi. Siihen olisi tosin riittänyt myös ryhmän sukupuolijakauma. Oma sukupuoleni on edustettuna tasan kymmenen prosentin verran. Toisin sanoen olen kymmenen hengen ryhmässä ainoa mies. Ainakin tulee huomatuksi.

Opettaja ei ole sama kuin aikoinaan, mutta sen toki tiesin etukäteen. Tunnin varsinaiseen ohjelmaan ehdin ajoissa. Ensin pysyttelemme hiljaa paikallamme selinmakuulla, vähitellen kehon osia yksi kerrallaan varovaisesti venytellen. Musiikkia ei käytetä rentoutumisenkaan aikana, toisin kuin aiemman opettajan tunneilla. Kuulostaisi, että ainakin alun liikesarjat vetäjä lukisi suoraan paperista. Äänestäkin tulee mieleen satutäti. Mutta en ole asiasta varma, sillä suuren osan ajasta silmäni ovat kiinni. Välillä pitää kurkkia toisilta, mitenpäin raajoja taivutetaan.

Ainakin tänä iltana liikkeet ovat melko pehmeitä. Nekin tuottavat näin äkistään epämukavuutta. Väreilevä, hieman polttava energia alkaa tunnin aikana virrata jonkun verran, mutta isomminkin on joskus vaikuttanut. Useimmat asanat ope aloittaa sanomalla *Ehdotan, että*. Mikäs siinä. Muutamankin kerran tekee mieli laushtaa perään *Minä ehdotan, että makaamme selällämme vielä vartin*. Patalaiska minä.

Jooga on filosofiaa, jossa ei ole kyse kilpailusta. Riittää, että tekee vain sen, mihin itse juuri sillä hetkellä pääsee. Siitä huolimatta aion treenata venyvyyttä seuraavaan kertaan mennessä niin paljon, että jalat menevät suorina vähintään yhtä korkealle kuin vieruskaverilla.

Tunti loppu. Ei revähtäneitä lihaksia eikä katkenneita luita. Opettaja varoittaa, että viikon päästä tehdään samat liikkeet uudestaan. Jaa. En vieläkään saa sormenpäitä jalat suorina lattiaan. Ei sen väliä, kyllä ne menevät päivässä parissa, jos viitsii kotona venytellä. Paino sanalla jos.

Kotona palelee. Tiedän kokemuksesta, että pelot siellä vain lähtivät liikkeelle, toivottavasti hetikohta kehosta ja mielestä poistuakseen. Jotain vaikutusta joogatunnilla siis oli. Jokohan tuli viikon edestä liikuttua?

Perjantai 11.9.

Sukulaisen kanssa maalle, avuksi ja seuraksi. Tai kuten hän asian ilmaisee, mörönsyötiksi.

Talon viisarivaaka näyttää pöyristyttävät lukemat. 94 kiloa. En ole varma kumpi on enemmän oikeassa, se vai oma digitaalinen. Täytynee käydä varmistamassa neuvolan puntarissa.

Syksyn viimeinen ruohonleikkuu, vanhempien ja parin muun sukulaisen haudalla käynti, illalla muutaman kilometrin valokuvauskävely. Omenoita on tänä vuonna melko paljon. Harmi kyllä ovat menneet ilmeisesti jonkun taudin takia pahaksi tai/ja tippuneet maahan juuri tänä parin viikon aikana, kun kukaan ei ollut niitä poimimassa.



Lauantai 12.9.

Metsä kutsuu poikaansa, eli kippo kouraan ja kevyelle puolukanpoimintareissulle. Niitä tuleekin keräilyä, kunnes satun mättähille, joissa kasvaa enemmänkin mustikoita. Yllättävän hyväkuntoisia tässä vaiheessa syksyä. Pikku astian tultua täyteen mustikoita alan jahtaamaan muurahaisia. Kameralla. Päiväkahvilla marjoista, vohveleista ja jäätelöstä rakennettu makunautinto. Omnom. Tulihan siellä metsässä tarpoessa poltettua etukäteen nämäkin kalorit.



Haahuilua hautuumaalla valokuvia näppäillen, sitten sauna. Pakastin sulatetaan, joten loppu jäätelö on pakko nauttia iltapalaksi. Tiedän kokemuksesta, ettei pitäisi syödä ennen nukkumaanmenoa. Joten ylävatsassa korventaa hieman. Mikä avuksi? Ei, ei soodaa. Sitä ei kuulemma parane käyttää liian usein.

Närästyksen poistava apu on..... tietenkin..... jooga! Kobra-asanaa sängyssä pari nostoa, ja jo uni alkaa maittaa.



Sunnuntai 13.9.

Lähipäivät tulevat menemään vitamiinirikkaissa merkeissä. Kotitalon pakastin on nyt tyhjennetty ja sulatettu, eikä sisältöä voi enää uudelleenkaan pakastaa.

Palaan lukaaliini kassi pullollaan marjoja. Mustikoita, mansikoita, puolukoita. Lakkoja, mustia ja punaisia viinimarjoja. Karviaisia. Raparperia. Sekä vatsan toimivuuden takaamiseksi luumuja. Tänä syksynä niitä oli puussa ihan älyttömästi. Ensi viikko sitten keitetään mehua ja kiisseleitä, sekä leivotaan piirakoita. Ehkä kakkukin. Välillä juodaan smoothieita. Keitetään kaalia.

Minulle ehdotetaan kotiviinin tekemistä marjoista. Hyvä idea, mutta valitettavasti olen ehtinyt palauttaa lähes kaikki lasipullot. Yksi vaihtoehto on kuitenkin jäljellä: kilju.



VIKKO 5

Maanantai 14.9.

VIKKO 4 - YHTEENVETO

Kävelyä, valokuvausta, joogaa. Paino plus miinus nolla. Plus. Tuleva viikko menee sattuneesta syystä marjaisissa merkeissä.

* * *

Marjavuori täytyy saada katoamaan. Pakko näistä on jotakin alkaa laittaa. Pakastelokero on jo ennestään täysi. Toki pusseja ja purnukoita olisi voinut tutuillekin tarjota, mutta epäilen, ettei kysyntä kertaalleen pakastetuille marjoille ole kovin suurta. Ja kerrankin ei tarvitse laskea, montako lusikallista mustikoita raaskii lapioida lautaselle.



Kaupasta käyn ostamassa luonnonjugurttia, rahkaa ja hedelmiä. Eiköhän näillä aineksilla jotain saada aikaan. Esimerkiksi banaani-puolukka-mustikka-mansikka-smoothie. Tai elokuvanautinnon voimauttajaksi klassikko, vaniljajäätelöä mansikkahillolla. Litran paketin kyljessä lukee *-50 % vähemmän rasvaa*, eli nyt puhutaan erittäin kevyestä vaihtoehdosta. Hei, voin kai minä neljän kituviikon jälkeen hieman palkita itseäni?

Illalla personal trainer ilmoittaa sosiaalisessa mediassa nyrjäyttäneensä juostessaan nilkkansa. Vetää vakavaksi. Kaikista maailman ihmisistä juuri valmentajani. Uskaltaako tässä enää ollenkaan lähteä liikkeelle?

Sielun Veljet - Aina Nälkä

Tiistai 15.9.

Päivän aloittaa banaaniluonnonjugurttimustikkamansikkatomaattismoothie. Miten on sellainen tunne, että luonnon antimet tulevat vielä pursuamaan korvista ja nenästä. Aamupäivä liikuntapäiväkirjan viikkokoosteen parissa. Kuntoilun ja siitä kirjoittamisen suhde on melko nurinkurinen. Tähän tietokoneeseen pitäisi rakentaa generaattori. Kone sammuu, ellei koko kirjoittamisen ajan polje kuntopyörää.

Marjasavotta jatkuu. Vuorossa puna- ja mustaherukkamehu, ensimmäistä kertaa elämässä. Valikoin lyhimmän oloisen reseptin, sivuuttaen kaikki kohdat joissa mainitaan sokeri. En mittaille etukäteen, paljonko kattilaan mahtuu desilitroja tai litroja. Mahtuu mikä mahtuu, ei ole tämän hetken ongelma. Melkein laitoja myöten tulee täyteen, mutta ei valu yli.

Hieman päänsäivaa tulee ohjeen viimeisessä kohdassa. Ensinnäkin pullotusvaiheessa mehuun pitäisi lisätä gramma natriumbentsoaattia. Aijaa. Ei minulla ole kaapissa mitään bentsoja. Isopropanolia olisi, käykö se? Lisuke kuulostaa sen verran epäilyttävältä ja ehkä laittomaltakin, että unohdan sen suosiolla.

Toinen askarrutus: mehu tulee kaadettaman kuumennettuihin pulloihin. Ja mitenkähän nämä pullot mahdollisesti sitten kuumennetaan? Ei löydy reseptistä vastausta. Palavan kynttilän päällä?

Astianpesukoneessa? Uunissa? Mehussa uittamalla??? Taas oletetaan kaikkien olevan ennestään mestarigastronomeja. Kuuma kraanavesi pullojen sisuksissa saa nyt käydä. Ja käyhän se. Huomaan myös, ettei keittiöstä löydy suppiloa, toisin kuin muistelin. Se pitää käydä välillä ostamassa.

Sitten onkin valmista. Kaikki meni yhteen mehukatti- ja yhteen punkkupulloon, eikä yli jäänyt kuin tiraus. Yllättävän vähän sotkua. Tällä hetkellä ei tietenkään ole flunssaa, että herukkamehusta saisi parhaan hyödyn. Otan valokuvan satsista smoothie-välipalan rinnalla.



Illalla käyn pikku kävelyllä. Kävelyllä lylertämässä. Kuntoilu on jäänyt hieman paitsioon viime päivinä. Täytynee ryhdistäytyä. Vaikka onhan Liikuntalupausta vielä yli puolet jäljellä. Ei siis mitään hätää.

Keskiviikko 16.9.

Rakas Marjapäiväkirja. Kirjoitan sinulle viimeistä kertaa. Syy ei ole sinun. Eikä minun. Syy on Kuntopäiväkirjan. Olen viime päivät laiminlyönyt sen ylläpitämisen täydellisesti. Kirjoitustuokiot ovat kuluneet mehuista ja kiisseleistä kertoillessa. Pian ihmiset luulevat Liikuntalupauksen olevan menneen kesän lumia, ja kehitän enää käsivarttani lusikoimalla pakastimen antimia suuhun. Täysin väärä luulo.

Mutta jotta sinulle ei tulisi paha mieli, rakas Marjapäiväkirja, kerron sinulle vielä yhden kerran, mitä olen puuhastellut keittiössä. Ja vähän ulkopuolellakin.

Aamupäivällä keitän sokerittoman raparperikiisselin. Jääkaapin hyllyt natisevat edelleen marja-astioiden painosta. Jotain on tehtävä.

Iltapäivällä päätän kokeilla, vieläkö osaan leipoa lähes sokerittoman mustikkapiirakan. Se oli bravuurini jokunen vuosi sitten. Olisinko kerran tehnyt. Kaivan esiin muistiinpanon, johon olen koonnut muutaman lempireseptini muinaisen kokkailuinnostuksen ajoilta, ja alan töihin.

[Ruokaohjeita](#)

Marjavaraston koosta johtuen tuplaan ainesosien määrän. En usko silmiäni, millainen kasa rasvaa on kolmesataa grammaa margariinia. Tuo on enemmän kuin koko vuoden kulutukseni. Tervetuloa, finnit, johan teitä on kaivattukin.

Jauhot, leivinjauhe ja margariini lastalla sekaisin. Ensimmäinen kohta suoritettu. Odota viisitoista minuuttia. Selvä, mitähän sillä välin tekisi? Tajuan sähkövatkaimen hajonneen joku aika sitten, eikä minulla ole toimivaa yksilöä. Vartissa ehtii hyvin käydä ostamassa uuden. Liikkeelle!

Matkalla Ale-Makasiiniin tajuan, etteivät käteisvarat taida aivan riittää halvimpaankaan vatkaimeen. Eivät riitä, paria euroa jää vaille. Pankkiautomaatille kävellessä poikkeen nopeasti kirjastolla. Lukaisen maakuntalehden. Kas, kahden lempiaikakauslehden uunituoreet numerot ovat myös ilmestyneet. Viimein automaatilla. Pitää päästä leipomaan. Vartti on kulunut moneen kertaan.

Kotimatalla alan miettiä, miltähän sokeriton mustikkapiirakka mahtaa maistua. Ei varmaan miltään. Kermavaahto voisi olla melkoisen hyvä lisuke. Haen marketista 2 dl purkin kuohukermaa. Hei, olisi se voinut olla sokeripommikin, tyyliin jäätelö tai vaniljakastike. Käyn ostamassa toiseksi halvimman sähkövatkaimen ja palaan höyryävä mustikkapiirakka aatoksissa kotiin.

Jauho-leivinjauhe-margariini-seos on samannäköinen kuin lähtiessä. Lisään veden. Hups, viidentoista minuutin odotus olisi tullutkin vasta tämän kohdan jälkeen. Odotan uudelleen vartin.

Kohta kolme. Kauli taikina kahdeksi levyksi. En jaksakaan enää alkaa valmistaa mustikkakukkoa. Tämän kerran saa kelvata ilman kansiosaa. Voitele taikinavuolan pohja margariinilla. Missä on taikinavuoka? Semmoinen piti olla jossain. Niin piti. Ylimääräinen wok-pannu löytyy. Niin monen vuoden jälkeen muistatko mua? Minä en muistanut sinua.

Luovutan. Kaadan taikinan leivinpaperille ja alan kaulia. Ei taideta tällä mustikkapiirakalla päästä Kotilieden kanteen. Pellille ja uuniin. Otan taideteoksesta valokuvia, mutta niitä en edes minä ilkeä julkaista.



Piirakkaa mutustaessa muistan, miksi leipominen on tupannut jäämään vähemmälle. Tykötärpeiden haku kaupasta, valmistusajan pituus suhteessa lopputuloksesta nauttimiseen, sekä päälle tiskaus ilman

astianpesukonetta. Eiköhän tässä ollut huippukokkailua vähäksi aikaa. Mansikkahilloa piirakan päälle imellyttäjäksi.

Iltapalaksi loput luumut. Niiden kanssa täytynee olla erityisen varovainen. Ääneseutulaaisessa ravitsemusliikkeessä käytiin kuulemma joskus soundcheckissä keskustelu esiintyvän orkesterin äänenvoimakkuudesta huomauttaneen henkilön ja solistin välillä.

- *On vähän kovallaan.*

- *Kokeile luumua.*

Myöhemmin tällä viikolla minua tullaan valistamaan, että laksatiivina toimiakseen luumuja tulee ensin hyvä tovi liottaa vedessä.

Loppuillasta reippailen vielä sen verran, että käyn hakemassa paketin postista. Tämä lenkki ja kauppareissu olivat päivän liikuntasuoritukset. Paino piirakasta ja luumuista huolimatta matalimmillaan, 89,5 kg. Tosin samoissa lukemissa ollaan pysytty viime päivät. Jotain on tehtävä.

Yöllä kauhea ähky. Lähes sokeriton tuplakokoinen mustikkapiirakka ja pussillinen tuoreita luumuja eivät tainneetkaan olla paras mahdollinen päivän ateriankorvike. Tunti tunnilta turpoan yhä valtavammaksi ilmapalloksi. Vannon herkuttelun olleen viimeinen pitkään, pitkään aikaan. Tiedän, että näin ei tule tapahtumaan.

- - - - -

Torstai 17.9.

Herään pirteänä kuin peipponen. Joka meni hotkimaan painonsa verran ylikypsiä viinimarjoja. Puoliltapäivin! Kuutisen tuntia myöhempään kuin yleensä. Kertoo jotain unen katkonaisuudesta ja yliannostuksen syvyydestä. Tämä ei saa muodostua tavaksi. Jos kerran töidenkin pitäisi kohtapuoliin alkaa.

“Aamun” avaukseksi smoothie. Saisikohan näitä puristettua pieniksi kapseleiksi, kuten avaruuslentäjillä? Viikon retkievää takin taskuun. Luumut jatkavat käymistään pallean seutuvilla. Toivon totisesti, että ilma pysyttelee näillä korkeuksilla myös illan joogatunnin aikana.

Tällä kertaa saavun tunnille ajoissa. Mukaan on liittynyt kaksi ihmistä lisää. Ryhmän sukupuolijakauma tänä iltana 11:1.

Aluksi opettaja esittelee meille tuolijoogan. On mahdollista tehdä tiettyjä joogaliikkeitä tuolilla istuen, ellei niitä pysty suorittamaan lattialla. Tämä oli uutta. Yksi oppilas tulee tunnin aikana tekemään asanoita tuolilla. Näin meille ainakin kerrotaan. Ei tule seurailtua, valtaosan ajasta pidän silmät kiinni.

Opettaja kysyy, kuinka moni tahtoi hänen lukevan tekstejä Sutrasta. Katselen epäuskoisena ympärilleni ja mietin, mihinkä olen taas joutunut. Viisitoista vuotta sitten ei joogatunneilla muistaakseni ollut tällaisia juttuja. Muiden mukana kohotan varovasti käden. Yritän näyttää tyyneä ja visioin mielessä, miltä huoneen hämärässä näyttää tunnin kuluttua.

Kaikki haluavat open lukevan tekstejä. Selviää, että luettava kirja ei ole Kama Sutra, vaan Patanjalin Yoga-sutra. Sitä pidetään maailman vanhimpana pelkästään joogaan keskittyvänä teoksena. Muistan pätkästä ainoastaan kohdan, missä varoitetaan luottamasta opettajiin.

Rentoutusmusiikkia ei kuulla tälläkään kerralla. Kynttiläkin toisi tunnelmaa. No, kukin vetäjä tyyllillään. Liikkeet ovat mukavan pehmeitä ja rauhallisia. Saisivat olla vähemmänkin pehmeitä. Venyvyyttä tulee lisää ainoastaan parin kolmen sentin verran. Ei sen enempää, vaikka teen liikkeet makean kivun rajoille asti. Edellisen ja tämän tunnin välillä en muuten ole ennättänyt venytellä itseäni kertaakaan. Joskus ei vain ehdi.

Jo viikko sitten huomasin, että vasen käsivarsi taipuu suoraksi pään taakse vain kivuliaasti. Näin tänäänkin. Käsipainojen syytä täytyy olla. Sohvalla tulee tosin useimmiten lojuttua vasen olkapää päätyyn nojaten. Epäilen syypääksi kuitenkin lihaskuntoharjoittelua.

Puolitoista tuntia hurahtaa ihmeen nopeasti, vaikka kyse on liikunnasta. Olo on ehkä hieman levollisempi kuin tullessa. Sataa rankasti.



Perjantai 18.9.

Aamu: ei uutisoitavaa. Päivä: ei uutisoitavaa. Ilta: uhoan olevani lähdössä juoksemaan pururadalle. Välittömästi kaduttaa, mutta myöhäistä perua. Vaikka kukaan ei koskaan saisikaan tietää jäämisestä sohvanpohjalle, otan suusta tai oikeammin sormista päässeen sammakon haasteena. Sitäpaitsi minulla on kaksi hyvää syytä lähteä lenkille. Kuntoilu ja dieetti? Ei, vaan uusi pokkarikamera ja Spotifyn kännysovelluksen viimeisin versio.

Menoksi. Rappusia alas hypellessä nilkat esittävät vaimean protestin. Kuntoilu ei saakaan tuntua liian mukavalta. Kaivan esiin matkapuhelimen, avaan Spotifyn ja alan tutustua sovelluksen uunituoreeseen Running-toimintoon.



Valittavana näkyy olevan valmiiksi tehtyjä soittolistoja. Voi näpätä juoksuvauhdin 5 bpm tarkkuudella, ja sen jälkeen kännykkä soittaa kyseisen tempoisia kappaleita. Olin kuvitellut, että sovellus laskisi itse juoksuvauhdin ja soittaisi satunnaisen oloisesti esityksiä, joissa on suunnilleen sama tempo. Ainakaan nyt en löydä tuollaista ominaisuutta. Tyypillinen juoksijan tempo näkyy olevan 160 bpm. Ehkä etiopialaisille pitkänmatkanjuoksijoille. Valitsen hitaimman mahdollisen, 140 bpm.

Alun lönnköttelyn jälkeen napsaisen reteästi nopeudeksi 150 bpm. Nyt mennään. Heti tuntee itsensä oikeaksi kuntoilijaksi. Niinä lyhyinä pätkinä, kun jaksan juosta. Saavun tienhaaraan. Vasemmalle vai oikealle? Pururataa ei näy mailla eikä halmeilla. Ainoastaan hiekkaisia teitä. Valokuvaan uudella kameralla ensin sateenkaaren. Ei mene portfolioon tämäkään otos. Päätän lähteä vasemmalle. Musiikki vaihtuu DJ Tiesto-soittolistaan.



Juoksua. Sahanpurut loistavat edelleen poissaolollaan. Käännös takaisin ja oikealle. Yhä vain hiekkaa. No mukavampi tässäkin on juoksennella kuin asfaltilla. Kun olen ottamassa selfietä, alkaa sataa. Tottakai alkaa sataa. Painan vielä vähän matkaa. Mikäs tässä hölkätessä. Mitä muutakaan tekemistä voisi perjantai-iltana keksiä. Juosta hiekkatiellä tihkusateessa Tieston tahdissa vai tanssia paikallisessa yökerhossa Tieston tahdissa? Niin no.

Kotiinpäin. En lenkkeile pienessäkään sateessa ihan periaatteesta. Mutta aivan kuin olo olisi loppumatkasta hivenen energisempi. Täytyy olla kuvittelua. Pururadalle johtava tie taisi ollakin aikaisemmin. Täytyy joskus ottaa uusiksi. Nyt sujui jo 160 bpm, mutta ei ahnehdita.

Palautusjuomaksi sokeritonta viinimarjamehua katajanmarjaviinalla. Hyvin soljuu alas.



Lauantai 19.9.

Sokeriton mustaviinimarjamehu, otto kaksi. Aiempaakin versiota on reilusti jäljellä, mutta saapahan lisää peliaikaa marjojen säilyvyyttä silmälläpitäen. Sama resepti kuin viimeksi. Vettä lisätään neljä desilitraa. Hetkinen. Desilitraa. Ei siis neljä litraa. Kuten ensimmäisellä keittokerralla. Dippaada, dappaada... Ilmankos oli sellaisenaan juotavaa. Meni päinvastoin kuin vappuna, jolloin simassa oli vettä puolet liian vähän.

Kaveri käy kylässä. Hän ei halua mukaan pakastettuja mustaviinimarjoja. Sovitamme minuutissa nauhoitettavaan biisiin pianon, kuuntelemme Alice Cooperin projektin uunituoreen albumin ja juomme kahvit. Sitten kuntoilemaan. Suunnitelma A: lenkki, kauppa, sauna.

Pururadalle mars. Nilkat notkuvat portaita alaspäin mennessä, joten tänään ei kannattane revitellä. Juoksumusiikiksi valitsen Indican tuoreimman albumin, englanninkielisenä versiona. Kolmatta pitkäsoittoa tuli aikoinaan kuunneltua todella monella kävelylenkillä, kahden ensimmäisen ohella. Laitan uutukaisen soimaan ja nuorrun seitsemän vuotta.

Viimeisimmästä on jäänyt jotenkin nahkeantympeä maku. Yritän köpötellessä analysoida missä vika. Biisit ovat erinomaisia, tietenkin. Silti jokin tässä kaihertaa. Raitajärjestys ei ole luonteva. Liekö kiinni sävellajeista vai mistä, mutta kappalevaihdot tökkivät. Saksalainen tuotanto on moderni ja tavallaan istuu kappaleisiin, mutta kylmähkö fiilis siitäkin jää. Johtuisiko vieraantumisefekti enkkulyriikoista? Jaa-a. En kuuntele bändin suomenkielisiäkään sanoja, joten tuskin tämä siitä on kiinni. Monta ässäbiisiä, mutta myös akustisia (väli)paloja, jotka eivät vaan tahdo jäädä mieleen. Puuttuu soittamisen riemu? En tiedä. Pettymys edelleen. Seuraavalla lenkillä tulen kuuntelemaan suomiversion.



Vaikka kuinka tiirailen, pururataa ei näy missään. Kiipeän mäenharjanteelle katselemaan maisemia. Löytyisikö sieltä pururata? Löytyy mustikkapaikka. Napostelen marjoja tasan sata. Alastullessa polvi varoittaa kerran, että ei tosiaan juoksua tänään. Ei sitten. Ihmisten ilmoille palatessa törmään toiseen kuntoilijaan. Kävelemme jonkun aikaa peräkkäin. Sitten hän lähtee pinkomaan pitkin hiekkatietä, kadoten samantien näkyvistä. Uskottava se on, ei ole enää pururataa täällä.

Marketista litran jäätelö. Lakat on saatava tänä viikonloppuna katoamaan. Kaupalta kotiin ja suoraan saunaan. Kerrankin meni ajoitus nappiin.



Sunnuntai 20.9.

Aamun aukajaisiksi saan sanoman personal trainerilta. Viestissä on linkki nettisivulle, jossa vakuutetaan lihaskivun liikuntasuoritusta seuraavana päivänä olevan täysin normaalia. Ehkä se sitten on. Lihaskipu ei silti vieläkään kuulosta järin kivalta. Vastalahjaksi lähetän valokuvan kirjan *Urheilu ja jooga* (1967) aukeamasta, jossa esitellään ikivanha tapa saada sopusuhtaiset lihakset ajatuksenvoiman ja hitaiden liikkeiden avulla.

työtä tasapuolisesti. Luonnollinen ruumiinharjoitus ja vaistomainen halu urheiluun on ihmisen perintöosa. Luontoäiti piti huolta siitä, että luonnonvaraisissa olosuhteissa elävän ihmisen jokainen lihas ja ruumiinosa vahvistuu ja kehittyy. Hänelle annettiin työ ja leikki. Ei sellaista työtä, jota henkisen työn tekijöiden joukot suorittavat! Se on sielua tappavaa orjantytöä! Ei, kerran työ oli alkuihmisen, alkuasukkaan, sotilaan tai uraauurtavien pioneerien työtä, joka vaati lukemattomia tarkoituksenmukaisia voimisteluliikkeitä ja ruumiinharjoituksia, johon henki osallistui samoin kuin ruumiskin.

Kaikki länsimaiset urheilulajit ovat tietenkin omiaan kehittämään lihaksia, mutta niiden harjoittamisessa ei pitäisi liioitella, sillä kaikki urheilulajit rasittavat sydäntä. »Urheilijan sydän» on urheilijoiden yleisesti tuntema uhka. Sitä paitsi kehittävät eri urheilulajit — joiden poikkeuksia lukuunottamatta — lihaksia yksipuolisesti. Miekkaileijan oikea käsivarsi- ja reisilihas kehittyvät voimakkaiksi, tennispelaaja saa vahvan oikean käsivarren, ja luistelija vahvat reidet ja pohjelihakset. Jos joku haluaa tasapuolisen sopusuhtaisesti kehittyneen lihaksiston, hänen on harjoitettava samanaikaisesti useita urheilulajeja. Mutta kenellä on siihen tarpeeksi aikaa? Ikivanhan intialaisen lihasten kehittämisen avulla voi kuitenkin kuka tahansa kehittää itselleen mitä kauneimman ja sopusuhtaisimman ruumiin, eikä siihen tarvita kalliita urheiluvarusteita enempää kuin ylenmäärin aikaakaan. 15 minuuttia päivittäin ja kuvastin riittävät siihen. Tämän hidastetun voimistelun avulla, joka ei edellytä mitään hengettömiä harjoituksia, vaan on leikinomaista ja samalla voimakasta henkistä keskittymistä vaativaa voimistelua, kehittyy lihaksisto lyhyessä

ajassa erittäin voimakkaaksi. *Kuka tahansa voi siis harjoittaa urheilua kotona.* Tämän menetelmän avulla avautuu erinomainen mahdollisuus jokapäiväiseen ahkeaan harjoitteluun.

Dandaloksen ja Bhaskiksen ikivanha lihaksia kehittävä voimistelu poikkeaa länsimaisista voimisteluharjoituksista pääasiallisesti siinä, ettei se perustu sieluttomiin toistoihin, vaan suurta henkistä keskittymistä vaativiin »kestävyysharjoituksiin». Samoin kuin henki on mukana kaikessa mielenkiintoisessa työssä tai jännittävässä henkisessä leikissä, eivätkä pelkästään lihakset, samoin suorittaa joogi harjoituksensa suurella mielenkiinnolla ja tarkkailee jännittämällä tahdonvoimansa — tai mielikuvituksensa — liikkeessä olevia jäseniään ja antaa ajatuksissaan pranan virrata niiden läpi.

Tietoisesti suoritetuissa harjoituksissa tarvitsemme kuvittelukykyämme ja mielikuvituksemme voimat ja voitamme estot alitajunnassamme, epäluulomme ja epäilymme. Jos esim. taivutamme hitaasti oikean käsivartemme, alitajuisesti tarkkailemalla tätä liikettä ja kuvittelemalla samalla, että hauislihakseemme sinä hetkenä virtaa runsaasti pranaa, joka samanaikaisesti saa runsaan verimäärän virtaamaan koko käsivarteen, on tulos jo saavutettu! Katso myös lukua Tajunnan rakentava voima. Harjoitettuaamme tätä yksinkertaista tapahtumaa muutaman viikon ajan keskittäen siihen ajatuksemme, huomaamme ihmeeksemme, että käsivarslihakseemme on kehittynyt niin suuresti kuin olisimme useiden kuukausien ajan suorittaneet raskasta ruumiillista työtä. *Tajunnan rakentava voima antaa lihaksen saada sen muodon, sen suuruuden, joita kuvittelemme.* Kokeilkaamme tätä menetelmää muihin ruumiinosiin: Suun-

Kahdelta soittotreenit. Siinä sunnuntain aktiviteetit. Tämä onkin lepopäivä. Iltapaino 89 kg. Yöpalaksi munakas.

En ikinä opi, ettei minun kannata juoda kahvia iltapäivälläkään, jos sen on keittänyt henkilö, joka mättää puruja puolenkymmentä kertaa enemmän kuin minä itse. Unta odotellessa pistäydyn huvikseni vaa'assa. 87 kiloa! Teen varmistuspunnituksen. Edelleen samat ennätyslukemat. Paino tippunut parissa tunnissa kaksi kiloa!! Olenko vahingossa keksinyt ihmelaihduuttajan, munakkaan?



VIIKKO 6

Maanantai 21.9.

VIIKKO 5 - YHTEENVETO

Marjapitoisten päivien jälkeen olemme laskujeni mukaan puolivälissä taipaletta. Viime yönä puntari näytti pienempää lukemaa kuin kertaakaan Liikuntalupauksen aikana, kolme ja puoli kiloa lähtöpainoa alempi. Kai tässä on jotain tullut tehtyä oikein. Ja ylipäättään tullut tehtyä. Vaikka paristovaa'an luotettavuuteen en ihan täysin uskoakaan.

[Sleepy Sleepers - Bodya, Sporttia, Tsemppistä](#)

* * *

Aamupaino puoli kiloa korkeampi kuin ennätysyönä. Mitäpä tuosta, olisihan se naurettavaa mittailta painoan puolen kilon tarkkuudella. Mutta aamupaino siis ainoastaan puoli kiloa korkeampi kuin ennätys! Tänään voisi palkita itsensä oikein kunnon mässyllalla.

Ei, ei se käy. Alkuperäinen salassa pitämäni tavoite Liikuntalupauksessa oli päästä sellaisiin mittoihin, että T-paidan helman kehtaa pistää farkkujen sisään. Eikä roikottaa housujen ulkopuolella muka jotakin piilottavana lakanana. Vielä ei olla siinä kuosissa. Sitäpaitsi illalla minulla on tärkeä kokous. Sinne minut kutsui henkilökohtaisesti itse yhdistyksen puheenjohtaja.

Siivoan reilu viikko sitten keräämäni mustikat. Hyvin ovat säilyneet jääkaapissa. Päätän tehdä mustikkakookosmaitovanukkaan ja avaan muistiinpanon vanhoista resepteistäni. Kääk, ei ole ohratärkkelystä! Tehdään sitten mustikkakookosmaitosmoothie.

Resepti-muistiinpanoa silmäillessä katseeni kiinnittyy kohtaan hiivattomat soijaruislittanat. Ne olivat aikanaan bravuurini keittiössä. Kaikkia ainesosia paitsi sipulia löytyy kaapista, joten ei kun soijarouhe kiehumään, taikina sekaisin ja uuniin. Aivan taivaallisen maittavaa! Aterioin viisi siivua ja säästän loput kolme illalle matkaevääksi siltä varalta, että joutuu kävelemään kotiin. En säästä, on niin syötävän hyvää ja ruokaisaa.



Illalla hyvissä ajoin matkalle kokoukseen. Linja-autossa on lisäksi vain yksi matkustaja, vanhempi herra, joka istuu kuskin viereen juttelemaan leppoisia. Minä olen vähemmän leppoisalla tuulella.

Sankakuulokset jäivät kotiin. Miten nyt mahdollinen paluukävely? MP3-soittimeenkin olen ladannut uusia puheohjelmia varta vasten tätä reissua varten. Korvanappeja ei löydy repusta vaikka miten kaivaa. Pahus sentään.

Kirjastossa ehdin lukea kaksi aikakauslehteä. Jossain vaiheessa eteiseen astuu mieshenkilö, joka vastaa puhelimeen. Olisi voinut mennä uloskin puhumaan. Pari lukijaa kahistelee mielenosoituksellisesti sanomalehtiään. Minullakin on tapana tehdä noin, kun lehtilukusaliin sattuu äänekäs moukka. Tällä kertaa siitä ei ole juuri hyötyä, kun puhuja on eteisessä oven takana.

Puhelu jatkuu. Melko kiusallista lukurauhan häirintää. Ei siinä vielä mitään. Lause lauseelta ääni kovenee ja muuttuu aggressiivisemmaksi. Lopulta räyhätään kännykkään oikein kunnolla. Äänenpaine pysyy samoissa lukemissa ehkä vajaan parin minuutin ajan.

Joku on huutajan mukaan ollut paikallinen juoksijasuuruus 70-luvulla. Että siihen nähden olisi parempi pitää pienempää suuta. Onhan se meriitti tuokin. Oikeuttaa kaikenlaisen toiminnan. Kuten

valtakunnallisessa mitassa mäkihyppääjien, jääkiekkoilijoiden ja muiden marginaalilajien edustajien kohdalla. En tosin saa selvää, tarkoittaako hän itseään vai jotakin toista.

Lukusalissa vallitsee vaivautunut tunnelman. Vaikka kaikki ovat hiirenhiljaa, kyllä sen aistii. Tai ehkä sen huomaa juuri siitä, että kaikki ovat hiirenhiljaa. Ei minulla taidakaan olla psyykkikon kykyjä.

Tajuun häirikön olevan samainen herra, joka äsken matkusti kanssani bussissa. Lopulta virkailija astuu eteiseen, nostaa rollaattorin sivuovesta pihalle ja saattaa omistajan ulos. Tilanne sujuu hyvin rauhallisesti ja protesteitta. Maassa on taas rauha.

Kokouksen jälkeisen kävelyn varalle käyn ostamassa energiapatukan. Kun ei ole muutakaan evästä, kuten hiivattomia soijaruislittanoita. Sitten miitinkiin.

Auditorion ovella tunnustelen, sattuisiko nenään leijailemaan tuoreen kahvin tuoksu. Ei leijaile. Kekseistäkään ei näy edes murusia. Eihän siinä. Olin varautunut pieneen pettymykseen, joten erityisen katkerasta kalkista ei ole kyse. Vaikenen, sillä en halua, että minut samantien nakitetaan yhdistyksen tarjoiluvastaavaksi. Meneillään on ankara dieettikin, joten parempi näin. Mutta kyseessä on kuitenkin yhdistyksen perustamiskokous, joten minusta täytekakku ei olisi ollut ollenkaan liioittelua.

Kokous käynnistyy. Noin puolet porukasta on enemmän tai vähemmän tuttuja. Alamme käydä läpi esityslistaa. Olen valmistautunut kokoukseen kohtalaisen huolella. Lähtiessä kävin etsimässä lehtikeräyslaatikosta perjantain Keskisuomalaisen, josta nappasin taskuun sanaristikon. Kynää ei ole mukana, mutta onneksi vierustoverilta löytyy sellainen. Tosi mukavan tuntuinen kädessä.

Siirrytään sääntöehdotuksiin. Käsiteltäviä kohtia on kovin monta. Puheenjohtaja ilmoittaa minun tsekkaavan myöhemmin illalla, sujuiko kaikki kuten tullaan kirjaamaan. Muistini on kuulemma hyvä. Vai niin. Muistini on myös hyvin valikoiva. Ristikon täytän vartissa. Mitähän sitten? Alan järjestellä puhelimen sovellusten kuvakkeita. Luen myös artikkelin kahden kuvankäsittelyohjelmien eroista.

Pääsemme pykälään yksitoista. Hallituksen tehtävä on ... valita ja erottaa yhdistyksen työntekijät sekä määrätä heidän palkkansa ja palkkioiden suuruus. Puheenjohtaja ehdottaa minulle palkkioksi jäätelöä. Vastaan kieltävästi. Ei jätskiä enää nykyään minulle. Paitsi jos kieltäytymisestä tulee tarjoajalle paha mieli.

Harmittaa kun ristikoita ei ole lisää. Lehteäkään ei sattunut mukaan. Joku valokuvaus-aiheinen julkaisu olisi ollut mukavan kevyttä viihdykettä toiselle aivopuoliskolle. Linaan keväisen aktivointikurssin opettajia:

Janne viihtyy omissa ajatuksissaan, saattaa lukea lehteä muiden keskustellessa, mutta kuuntelee kuitenkin tarkkaavaisesti ja osallistuu keskusteluun jos hänellä on tuoda keskusteluun mielestään uusi näkökulma. Tällä kertaa mieleen ei tule uusia näkökulmia. Kaikki käy.

Mietin, että en taida olla järjestöihmisiä. Ainakaan kokousihmisiä. Ainakaan perustamiskokousihmisiä. Joka puolelta kaikuu lisäys- ja muutosehdotuksia sääntöihin. Varmasti ihan hyviä ovat. Minä osaan vain tuijottaa synkkänä virallisen näköistä aanelosta. Haaveet leppoisasta eläkkeenodotteluvirasta virkamiestyöryhmässä tai jossain komiteassa menivät juuri uuteen harkintaan.

Puheenjohtaja keventää välissä tunnelmaa kertomalla tuhmahkon vitsin. Se oli ennenkuulematon ja hauska. Sopivan lyhytkin. Sitten taas asiaan. Alan pelata kännykällä pasianssia. Viimeksi taisin käyttää sovellusta vuodenvaihteessa musiikkinäytelmän esityksissä, kun soittajien piti ensimmäisen näytöksen alkupuolella seistä pitkän aikaa hiljaa paikallaan.

Eniten yleistä kiinnostusta herättävä aihe tuntuisi olevan tulevat pikkujoulut. Yhdistykselle valitaan puheenjohtaja sun muut jäsenet ja tarkastajat. Sydän syrjällään kuulostelen, napsahtaako nakki. Onneksi ei napsahda. Sitä oikeasti odottanutkaan. En halua mistään vastuuta. Korkeintaan taiteellisesta puolesta.

Energia alkaa käydä vähiin, onhan kokouksessa istuttu putkeen yli puolitoista tuntia. Tarkoitus on haukata proteiinipatukasta vain pieni pala, mutta kokonaanhan se sitten menee. Ehdin pelata pasianssia kaksi epäonnistunutta kierrosta. Kesken kolmatta peliä kokouksen ilmoitetaan päättyneen. Höh. Just kun oli kivaa.

Tulikohan minusta nyt samalla yhdistyksen jäsen? En ole varma. Pääsen kotikulmille tutun kyydillä. Ei siis kävelyreissua. No, olin kuitenkin valmistautunut jalkapatikkaan ja melkein kävelin kymmenen kilometriä. Parempi se on kuin ei mitään.

Tiistai 22.9.

Herään yhdeltä! Yö ei muutenkaan ollut parhaiten nukuttuja, mutta luulen väsymyksen johtuvan myös eilisiltaisesta kokouksesta. Vähänkin isomman ihmisjoukon seassa olemisen taitaa oikeasti saada minut väsymään. Energiajuttuja. Harmaa sadepäiväkään ei piristä.



Kaupasta haen minut myöhemmin treeneihin noutavalle kitaristille Fazerin Sinisen, bensoista ja vaivannäöstä. Perusvarma valinta. Samalla palkitsen itseni, en muista mistä syystä, TV Mix Mini Salmiakkinen-pussilla. Tällä teolla ilmaisen kaupalle ja valmistajalle, että ostava yleisö tahtoo jatkossakin saada makeisensa myös pienemmissä pakkauksissa. Muutenkaan ajattelin loppupäivän pitäväni kevyttä linjaa.

Treeneissä joku naksauttaa auki oluttölkkin. Minä kaivan repusta omat välipalani, kaksi mandariinia ja tomaattiporkkanapuolukkajugurtttismoothien.



Keskiviikko 23.9.

Hiivattomat soijaruislittanat ja joku smoothie. Bänditreenit. Ei minkään valtakunnan liikuntaa. Morjens.

IMAGE

”KUULIN TÄNÄÄN, KUN
ALA-ASTE IKÄISET TYTÖT JUTTELIVAT
RATIKASSA, KUINKA HE OIVAT ”SIKALÄSKELÄJÄ”.

Muistin että aloitin
laihduksen 6-vuotiaana.
**SITTEMMIN
OLEN
KOKEILLUT
SEURAAVIA:**

• ATERIAN KORVIKKEET

- Proteiinipitoinen ruoka
- Hiilihydraatiton ruoka
- TERVEYSMOOTHIET
- Mehupaastot
- KUITUTANKKAUS
- Kahvi & tupakka
- Paleodieetti

• ATKINS

- Täsmäsyöminen
- Ruoan korvaaminen
alkoholilla/seksillä/
siivoamisella/vedellä
- SUPERRUOAT
- Kaikki paastot
- S+2 Dieetti

- Kaalikeittokuvuri
- Nettivalmennus-
kurssit
- VERTAISRYHMÄT
- OKSENTELU
- Maannyltämisen
- Jumppa videot

• **PAINONVARIAT**
kolme kertaa
(ei muuten oo
halpa)

- **VILJATON** dieetti
- Karppaus
- Laihdutuskaverit

- **BOOTCAMP**
- Guaren-rakeet
- Nesteenpoistolääke
- Ulostuslääkkeet
- Kaikesta ruosta
kieltäytyminen
- FoamRoll
- Meditaatio & Rukous

**YHTEENSÄ OLEN
laihtunut 220 kg!**

**KUINKA
UPEAA ON**

OLLA NAINEN!

Tervetuloa joukkoon
pikkutyöt ratikassa.

KATSO MITÄ IINALLA ON SANOTTAVAA

1. Lataa ilmainen Arilyn-sovellus App Storesta
tai Google Play sovelluskaupasta.
2. Avaa Arilyn ja katso sen läpi kanta.
3. KUUNTELE MITÄ IINA SANOO!

Torstai 24.9.

Puolenpäivän jälkeen allekirjoittamaan työsopimus. Allekirjoitettu. Myöhäistä katua. Sitten suunnistaen kirpputorille entisen Teboilin vieressä. Matkaa tulee olemaan sen verran, että jostain on saatava lisää energiaa. Sitä saa varmaan Lidlistä.

Haikain mielin heitän ajatuksista mozzarellasämpylän. Vähän liikaakin energiaa. Salmiakkisuklaalevy houkuttaa erittäin paljon. Nami nami nami! Lankeanko. Satun vilkaisemaan ravintoarvoja ja olen pyörtyä. Tämmöisen kun vetäisee, kaloreita tulee nelinumeroinen määrä! Kompromissina päädyn maitosuklaalla kuorrutettuun lakritsin makuiseen proteiiniapatukkaan, 203 kcal. Pitääkin olla dieetillä, ja vielä julkisesti.



En minä ennen mitään ravintoarvoja katellut.

Yritän kerrankin olla kohtuullinen ja nautin matkalla vain puolet patukasta. Sitkas ja hieman kuivakka, mutta ihan OK. Odotan täyttääkö täyteläinen ja energinen olo kehoni. Ei täytä. Kesän viimeinen vastaleikatun ruohon tuoksu hivelee aisteja.



Pihassa hotkaisen loput patukasta ja astun sisään. Enpä astukaan. Liike lopetettu! No yllätys. Ja niin kun minäkin olen tukenut kauppaa. Loppukesästä ostin nipun Aku Ankkoja ja LP-levyn. Pari kuukautta myöhemmin samaisen vuoden (1973) vuosikertakirjat löytyivät kirjastosta. Levykään ei ollut kummoinen. Onneksi ehdin käydä vain kerran. Turha reissu. Ikivanhan kiinalaisen viisauden mukaan turhaan tehty raadanta ei koskaan mene hukkaan. Tässä tapauksessa rohkenen olla eri mieltä.

Viiskulman liikennevaloissa taitaa muuten olla jotain hämärää. Jalankulkijoiden valon loistaessa vihreänä edestäni suojatien yli ennättää auto. Katua ylittäessä vasemmalle kääntyvä linja-auto lyö jarrut pohjaan, valon ollessa edelleen vihreä. Ei hätää, olen kunnossa. Kirjaston alakerran mystinen huone paljastuu soittuhuoneeksi. Taustamusiikiksi lehdenlukuun saan pianoa ja sopraanolaulua.



Cittarissa käteinen riittää aikakauslehden ostoon. Joten automaattilla pitää käydä bussilippua varten. Vajaassa kymmenessä minuutissa ehtisi tehdä sen ja hypätä seuraavaan bussiin, mikäli ei välillä poikkea muualla. Mieli tekisi vielä perehtyä käytännössä tulevaan kirpputorityöhön. Menen vasta seuraavalla bussilla. Nostan setelit ja riennän kirpparille. Sieltä heräteostan... Arvaapa minkä.

Ei, ei ollut. Yritä uudelleen. Vieläkään ei oikein. Kokeilepas vielä kerran. Kyllä, ei ollut sekään. No minä kerron. Kaikista kaupan sadoista myytävistä tavaroista ostan.... mikroskoopin! Sellaista en omistanut lapsena. Mieli teki pikkuisen ja luultavasti olisin halutessani saanut tutkimuslaitteen, mutta en katsonut olevani tarpeeksi tiedemiestyyppiä laitteen ansaitakseni. En minä vieläkään ole tiedemiestyyppiä, ainakaan biologian ja muiden luonnontieteiden suhteen, mutta olen aikuinen jolla on rahaa ostaa kaikki lelut, joista haaveili lapsena. Ainakin tämä mikroskooppi, viisitoista euroa. Tähän asti lelut ovat olleet musavehkeitä.



Joogatunnilla on kolme oppilasta vähemmän kuin viimeksi. Toivottavasti väki ei kovin ala vähenemään, ettei ryhmä lopu heti alkuunsa. Opettaja antaa monisteen johon on piirretty kahden ekan tunnin liikesarjat. Otan lapun vastaan tietäen, etten koskaan tule edes vilkaisemaan sitä kotona. Ei vaan ole aikaa. Varsinkin kun työtkin alkavat viikon päästä.

Aluksi kuuntelemme Yoga-Sutraa selillämme. Liikesarjat ovat suurelta osin samat pehmeät kuin tähänkin saakka. Se on lievä pettymys. Missä on kobra, missä kolmio, missä selänkierto? Ruumis on kuitenkin edelliskertaa hiukkasen notkeampi. Jos viitsisi joogailla vähän kotonakin, edistysaskeleet voisivat olla isommat. Seuraavaan tuntiin mennessä sitten. Muutamankin kerran täytyy hivuttautua alustan kanssa eteenpäin, etteivät kädet osu viereisiin joogeihin. Kohta olen kiinni opessa. Lähtiessä unohdan monisteen lattialle.

Perjantai 25.9.

Aamupäivällä bänditreenit. Kaupasta irtsareita 154 grammaa.



Lauantai 26.9.

Iltapäivällä bänditreenit. Saunan jälkeen loppuun leffa (Luokkakokous) kera salmiakkikermajäätelön. Tyrmistyn pakettia silmäillessä, että tässä litran kerta-annoksessa on kaloreita parituhatta! Hip hei. Voikohan kerma- ja sokerivuori miten todennäköisesti kasautua vyötärölle?

Sunnuntai 27.9.

Aamupaino 85,5 kg! Uusi ennätys. Vaikka illalla vetäisin parin tuhannen kalorien kermajäätelön. Pitäähkö tässä alkaa jäätelödieetille?

AATTEIDEN 70-LUKU SK:SSA

Onko hölkkä vaarallista?

LEHTITIE TOJEN mukaan ainakin neljä kuntoilijaa on tänäkin talvena menehtynyt maastoon lopullisesti. Joku kymmenen vuotta sitten pelkästään sohvalloikoillut miettii lenkkivarusteiden ostoa tälläkin hetkellä. Ryntääkö hän maastoon sokkona? Mitä hän tietää kunnostaan, mitä riskeistä? Vai pitäisikö yleensä tietää?

AMERIKKALAINEN aikakauslehti Playboy asettaa kuitenkin maaliskuun numerossa kuntoilun ja hölkkäilyn terveellisuuden yleensäkin varsin kyseenalaiseksi.

"Tosiasia on, että niin naisille kuin miehillekin juoksu tai hölkkäminen ovat eräs hyödyttömimpiä ja vaarallisimpia harjoitusmuotoja. Hölkkä irrottaa kehosta enemmän kuin se koskaan antaa takaisin. Hinta on niin kova, ettei sitä kenenkään hyödytä maksaa, vaikka tuloksena olisivatkin jänteävät jalat, tiukat lihakset ja tuo epämääräinen hyvän terveyden merkki – rusketus."

Perusteluina väitteelle esitetään pitkä luettelo hölkälle aroista kehon osista ja sen niille tuottamista pysyvistä vaurioista. Eturiviin tässä yhteydessä pääsevät lonkanseudun ja raajojen nivelet, sydämen ja eräiden muiden sisäelinten kiinnikkeet, jotka ovat suojattomia jatkuvaa jumputusta vastaan.

Teksti irrottaa Hyvä-huutoja varmaan monen laiskanlinnan pohjalta, mutta suomalaisen lääkärin se saa pudistelevaan päätään epäuskoisesti. ■

SK 13/1976 (26.3.1976) Kari Kyheröinen: "Onko hölkkä vaarallista?"

VALINNUT SAKARI SILTALA

VUOSIKYMMENET SK:SSA

Puoleltapäivin treenit. Tulevan lauantain jameissa julistaudun laulamaan yhden biisin. Pakko laihduttaa siihen mennessä viisi kiloa! On täysin sattumaa, että kotiin palattua duunaan alkajaisiksi porkkanasmoothien.

VIIKKO 7



VIIKKO 8



VIKKO 9



VIIKKO 10



VIKKO 11

VIKKO 11

Maanantai 26.10.

Ai niin. Liikuntalupaus 2015, yhdistetty kuntoilu- ja dieettiprojekti, päättyi tänään. The Sonics-keikkapäivänä, kuten luvattu.



kuva: Hannu T.

Aamupaino muutaman kilon alempi kuin aloittaessa. Liikkuminen vapaa-ajalla vähemmän yllättäen jäänyt kokonaan. Konkreettisena vaikutuksena työpaikan kahvipöydän herkkutarjontaa tulee hyödynnettyä huomattavasti kohtuullisemmin kuin ennen. Muutenkaan ei tule sorruttua niin usein kuin ennen.



Päiväkirjaa pidetty melkein viime päiviin asti, mutta ei ole ehtinyt ja jaksanut kirjoittaa puhtaaksi, koska työ. Taitaapi jäädä tekemättä. Päätän Liikuntalupaus 2015:n tähän -->.

The Sonics - Sugaree



© 2015 Janne Poikolainen