

Tässä nyt 'minun tarinani' 😊

Kaikki alkoi helmikuussa 2013, kun muutaman hiekoituslapiollisen jälkeen vasen käsivarsi ja olkapää eivät enää suostuneet tekemään mitään, vaan kaikki liike aiheutti polttavaa kipua käteen.

No, keski-ikäisellä miehellä on kaikenlaisia vaivoja, jotka joko pahenevat tai menevät puolessa vuodessa ohitse, kun lopettaa kaikenlaisen liikkumisen ja rasituksen. Tällä kertaa kivut pahenivat ja ajoivat viimein elokuussa lääkärin juttusille. Diagnoosi oli 'ahdas olkapää' ja hoitosuositus leikkausten sijaan Treenixin olkapääkurssille – eli 10 viikkoa pullean rautakangen taivuttelua jumppasalissa ja sehän on ehkä pahinta, mitä miehelle voi tapahtua. Joku saattaa vaikka mainita isosta mahasta ja huonosta ryhdistä ja siellä on vielä naisiakin hymyilemässä vanhan äijän ähellykselle.



Aloittaessa en vielä ymmärtänyt, mikä onnenpotku tuo kurssi minulle olikaan. Ensin saatiin luentoa olkapään anatomiasta luokassa ja sitten vedettiin trikoot päälle ja lähdettiin katsomaan, mihin setä taipuu. Aika nopeasti kyllä huomasin, että kehoon on kertynyt melkoisesti ylimääräistä tavaraa, eli rasvaa, joka haittaa ihan normaaleita liikeratojakin. Varovasti arvioiden ylipainoa oli noin 30 kiloa, eli istumatyötä tekevän laihduttajan näkökulmasta toivoton urakka. Siinä vaiheessa oma vaaka näytti 117,6 kiloa ja Treenixin kehonkoostumusmittari olisi varmaan näyttänyt lähemmäs 120 kiloa ja rasvaprosentit ja lihasmassat jotakin aivan masentavaa.

Käänne tapahtui melko nopeasti syksyn saapuessa ja näkyi ryhdin parantumisenä ja varsinkin asenteessa. Muutaman hikisen kurssipäivän ja henkilökohtaisen haastattelun jälkeen Anni Laihanen (nyk. Hupli) ja apulaisensa Säde Kalaja saivat minuun ihan uutta virtaa. Kuntoutusohjelmalla sekä elämäntaparemontin suunnittelulla sain pitkästä ajasta toivoa päästä pysyvään painonhallintaan. Ja mikä parasta – minun ei tarvitsisi syödä pelkkää kukkakaalia ja munakoisoo koko loppuelämäni.



Parasta aloituksessa oli, että sain itse valita, mitä asioita alkaisin korjaamaan elämäntavoissani. Valitsin muutaman 'pahan', joista olin valmis luopumaan, kuten makaroni, ketsuppi ja einesmaksalaatikko sekä leivänpäällysrasvat. Niiden tilalle saatiin maitorahkaa, raejuustoa ja kalkkunaleikkelettä. Oluttakin saisi jopa nauttia, kunhan ymmärtää sen vastaavan saman energiamäärän ruokaa. Alkuun tietysti kaupassa ihminen on hieman hukassa, kun ei ole koskaan noita uusia tuotteita kerännyt ostoskärkyyn, mutta kyllä ne sieltä hyllystä löytyivät.

Liikuntaharrastuskin on löytynyt taas ensin uinnin ja kevään koittaessa pyöräilyn merkeissä, mutta voin sanoa, että ne ovat vain seurausta ja plussaa prosessille, joka alkaa jääkaapin perusteellisella siivouksella.

Itse asiassa olkapää jäi kurssin jälkeen hieman taka-alalle, kun todettiin painonpudotuksen auttavan siihenkin ja olkapää on nyt lähes oireeton, joskin hieman voimaton vielä. Asetin itselleni useita tavoitteita, joista tärkeimmät Annin kanssa kirjattiin yhteisymmärryksessä virallisiin dokumentteihin. Kuningastavoite on päästä alle sadan kilon ja pysyä siinä – omat tavoitteet ovat samansuuntaisia ja tukevat prosessia, niin kuin sanotaan.

Suurena päivänäni, keskiviikkona 13.8.2014 klo 14:05, näytti Annin kehonkoostumusmittari 97,9 kiloa, rasvaprosentti oli jotakin kahdeksan pykälää pudonnut, lihasmassa prosenttitolkulla kasvanut myöskin.

Oma vaaka näytti samana aamuna 97,4 kiloa ja harvoin on nähty klo 5:45 yhtä iloista ilmettä minun naamallani, kun 20 kiloa oli poistunut kehostani. Muutama pieni taistelu on siis voitettu – sota jatkuu. Hyvät ohjeet olleet ja niitä on ollut helppo ja mielekästä noudattaa. Toivoa paremmasta ei siis pidä koskaan hukata.

😊😊Terveisin, Jukka
jukka.t.koskinen@upm.com