

”Vartalo ei ole temppeli vaan kulkuneuvo”

- Puolet suomalaisista liikkuu liian vähän, joka viides ei liiku lainkaan. Ylipainoisia on joka toinen.
- Liikkumattomuudesta kirjan kirjoittaneen Kukka Laakson mukaan suomalaisilta puuttuu yhä oikeaa tietoa ravitsemuksesta ja liikunnasta.

Katja Kärki

● Kahvakuulavalmentaja Kukka Laakso näyttää kuvissa juuri sellaiselta reippaalta, hyväkuntoiselta ja iloiselta fitness-kaunottarelta, jollainen minäkin haluaisin olla, jos vain viitsisin nousta sohvalta.

Siksi onkin lohdullista kuulla, ettei Laakso oikeasti olekaan sellainen. Parikymppiseksi saakka hän inhosi ja vältteli liikuntaa. Joukkueläjät olivat kauhistus, juokseminen myrkyä. Hän oli valmis vaikka teeskentelemään pyörtynyttä vältyäkseen liikunnalta.

–Olen treenannut nyt 15 vuotta, mutta en edelleenkaan koe olevani liikunnallinen. Olen tehnyt itsestäni sellaisen, koska voin paremmin kuin liikun, Laakso sanoo nyt.

KUKAPA OLISIKAAN parempi puhumaan suomalaisten liikkumattomuusongelmasta kuin entinen liikkumaton. Laakso on kirjoittanut aiheesta kirjan, joka on juuri ilmestynyt kauppojen hyllyille. *Nouse ylös!* on Laakson toinen kuntokirja.

Kylmä fakta on, että joka toinen suomalainen on ylipainoinen. Lihavia on joka viides. Johtuuko tämä siitä, että suomalaisilla ei vain ole tarpeeksi itsekuria?

–En usko perseellepotkimispuheisiin enkä siihen, että ihmistä käsketään ottamaan itseään niskasta kiinni. Sellainen ei saa aikaan mitään pysyvää. Kukaan ei pysty pitämään itseään niskasta loppuelämänsä, sanoo Laakso.

Hän ei myöskään usko puheisiin, joiden mukaan ihminen olisi pohjimmitaan mukavuudenhaluinen ja laiska.

–Uskon, että ihminen on pohjimmitaan liikkuvainen olento. Keho on käyttöä varten. Itse pidän vartaloa enemmän kulkuneuvona kuin temppelinä. Ja jos tämä kulkuneuvo voi hyvin, se yleensä myös näyttää hyvältä.

Suomalaiset peittävät liikkuvaisen olentonsa taitavasti, sillä puolet suomalaisista liikkuu tervey-

KUKA?

Kukka Laakso

- Syntynyt 1979.
- Asuu Turussa.
- Koulutukseltaan medianomi.
- Hyvinvointialan yrittäjä, kolumnisti ja bloggari.
- Kahvakuulan amatööri- maailmanmestari vuodelta 2009.
- Julkasi juuri kirjan *Nouse ylös!* Toimistotyöläisen kuntokirja (kustantaja Kauppakamari).

LAAKSON MOTTO

”Elämässä pitää hikoilla ja rakastaa.”

www.kukkalaakso.com

tensä kannalta liian vähän. Joka viides ei liiku lainkaan.

Mitä Laakso sanoisi heille, joiden elämään liikunta ei kuulu lainkaan?

–Naisoin, että heillä menee paljon hukkaan. Kokeile. Kokeilemalla et menetä mitään, mutta voit saada paljon.

LAAKSON MUKAAN suomalaisilla ei kaikkea tietotulvasta ja televisio-ohjelmista huolimatta ole tarpeeksi oikeaa tietoa ratkaisujensa perustaksi.

–Tieto on pirstaleista ja mainontakeskeistä. Esimerkiksi se, että muroja kutsutaan fitness-muroiksi, ei tee niistä terveellisiä.

Ravitsemuksessa ja liikkumisessa tarjotaan koko ajan jotakin uutta. Kuntokeskusten ohjelmat pursuilevat jos jonkinlaisia jumppia. Allijumppahumppia, sanoo Laakso.

–Se, että kaiken pitää olla kivaa, peittää varsinaisen tavoitteen. Jos tavoitteena on laihduttaa ja kiinteytyä, ei se tapahdu kiinteyttäväs-

sä jumppassa vaan kasvattamalla lihasta.

MUTTA MITENIHMEESSÄ boheemista taidealan opiskelijasta kuoriutui tämä kahvakuulavalmentaja, joka puhuu ja kirjoittaa liikkumisen puolesta?

Laakso löysi itsestään jotakin aivan uutta 1990-luvun lopussa turkkilaisen kehonrakentajan pitämällä itähelsinkiläisellä salilla. Hän löysi fyysisyytensä.

–Se oli elämää muuttava kokemus. Kahvakuulan löytäminen oli toinen. Se oli ensimmäinen suuri liikunnallinen intohimoni. Kahvakuulassa vetosi liikkeen suuruus ja yllätys siitä, että minäkin voin olla liikunnallisessa asiassa hyvä!

Laakso oli ensimmäinen suomalaisnainen, joka kilpaili kahvakuulassa kansainvälisellä tasolla. Uran huipentuma oli amatööri- maailmanmestaruus vuonna 2009.

Kahvakuulapioneeriksi tituleerattun Laakson kasvat koristivat monia naistenlehtiä.

–Nyt laji on Suomessa mennyt niin paljon eteenpäin, että en pärjääsi enää kenellekään. Oli helppoa olla paras, kun oli ensimmäinen ja ainoa, Laakso nauraa.

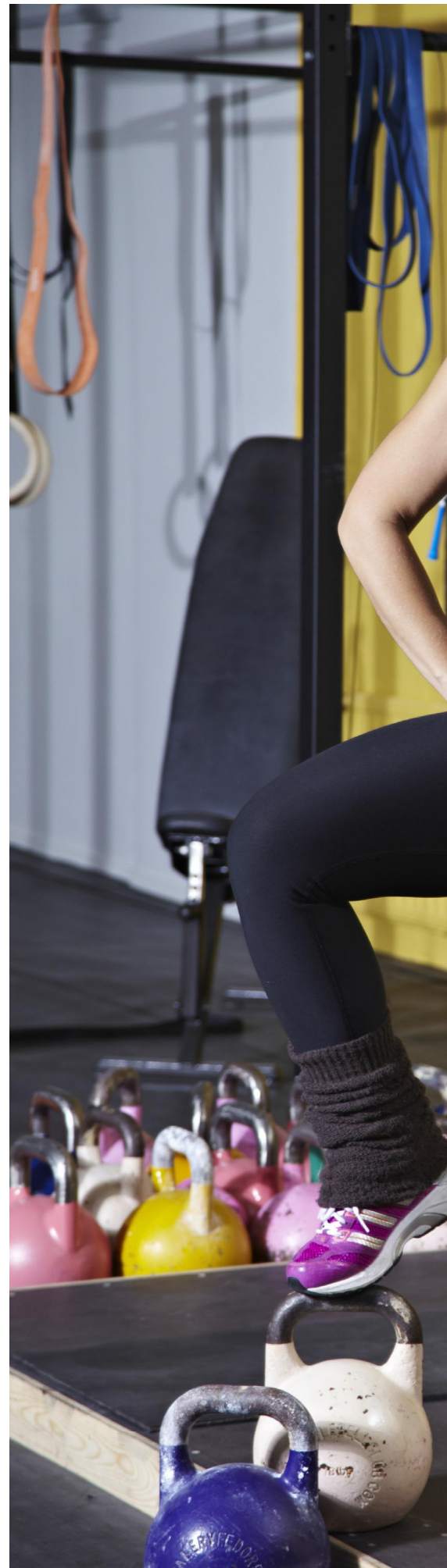
SUHDE KAHVAKUULAAN on pysynyt lämpimänä ja läheisenä, vaikka oma harjoittelu onkin jäänyt vähemmälle.

–Suosittelen kahvakuulaa vahvasti etenkin naisille. On hienoa nähdä se ilo, joka silmiin syntyy, kun ymmärtää miten vahva voi oikeasti olla.

Laakso onkin sitä mieltä, että liikkuminen ei edellytä liikunnallisuutta. Se edellyttää vain sitä, että päättää lähteä liikkeelle. Se edellyttää omien luulojen hylkäämistä.

–Etenkin moni nainen pitää itseään liikunnallisesti lahjattomana. Se käsitys on väärä. Naiset ovat myös vahvempia kuin luulevat.

ISTUMISEN VAAROISTA puhutaan paljon, mutta pelkkä puhe ei saa ketään nousemaan ylös. Kukka



NANA SIMELIUS



HYVINVOINTIALAN yrittäjän Kukka Laakson mielestä suomalaisilla puuttuu voimaa. Vain vahva keho kestää jatkuvaa istumista. Siksi tarvitaan kunnan voimaharjoittelua.

Laakso on sitä mieltä, että istumatyötä tekevä toimistotyöläinenkin voi olla hyvässä kunnossa.

–Harvan työ oikeasti on sellaista, että se vaatii kahdeksan tunnin yhtäjaksoista istumista. Työtä voi ja pitää tauottaa. Ja sillä on suuri merkitys, mitä tekee työpäivän jälkeen. Jatkaako istumista koneella vai tekeekö jotakin muuta?

Liikkumista ei kannata jättää inspiraation varaan. Inspiraatiota voi joutua odottamaan loppuikänsä.

–Liikuntaan voisi suhtautua vähän kylmemmin ja tehdä sitä vähemmälläkin fiiliksellä.

Laakson mukaan ei kannata laskea senkään varaan, että olo olisi liikunnan jälkeen hyvä. Ei se välttämättä ole, mutta ei sitäkään pidä jäädä suremaan.

Mahdollisuus liikkua on Laaksole hyvin syvälinen asia. Hänestä on suorastaan runollista, miltä liike tuntuu kehossa ja kaikissa sen lihaksissa, kun heilauttaa painavan kahvakuulan ylös. Se, kun ymmärtää, miten etuoikeutettu on, kun oma keho on terve ja vahva.

–Äitini on halvaantunut nuorena. Hän kaipaa yhä sitä, että voisi liikkua niin että hikoilee. Minä tunnen surua siitä, kun ihmiset eivät osaa arvostaa tervettä kehoaan ja mahdollisuutta liikkua.

ARKIPÄIVÄN vaikeuttaminen on helppo tapa saada lisää liikuntaa elämään. Ostotelevisiion hilavitkuttimia ei tarvitse kukaan.

–Nouse bussista pysäkkiä aikaisemmin, valitse portaat hissin sijasta. Yleensä tylsiksi mielletty asiat oikeasti toimivat, Laakso sanoo.

Jos hahvittelee laihutumista, mikä pussikeittodieetti ei ole oikea ratkaisu. Arkiset ratkaisut ovat tässäkin ainoa oikea tie: lisää kasviksia, hyviä proteiineja ja rasvoja.

Yksi asia kuitenkin on ja pysyy. Jos portaissa hengästyttää ja mahamakkara ällöttää, on turha syyttää ketään muuta kuin itseään.

–Vastuu omasta fyysisestä hyvinvoinnista ja terveydestä on kokonaan jokaisella itsellään.

On suuri merkitys, mitä tekee työpäivän jälkeen. Jatkaako istumista vai tekeekö jotakin muuta?

Tunnen surua siitä, kun ihmiset eivät arvosta tervettä kehoaan ja mahdollisuutta liikkua.

Inspiraatio, jota ei koskaan tullut

KOMMENTTI

Katja Kärki

@lannenmedia.fi



Olen käynyt pumpissa, balancessa, astangassa, pilateksessa, zumbassa ja afrossa. Olen käynyt salilla ja saunakävelyllä. Olen kokeillut lähes kaikkea paitsi kansantanssia, mutta onnea en ole löytänyt mistään.

Ongelma piilee siinä, että olen nimenomaan käväissyt harrastamassa eri liikuntamuotoja, piipahantanut epämuokavuusalueen liepeillä ja kääntynyt äkkiä takaisin.

Kerta viikossa ei vain kerta kaikkiaan riitä ylläpitämään tietokoneen ääressä köyristyvän selän kuntoa – ei ainakaan, jos ajan käyttää heiluttelemalla kiloisia puntteja peilin edessä.

OLEN ODOTTANUT, että jokin liikuntamuoto tuntuisi yhtäkkiä niin omalta, että en malttaisi lopettaa sen tekemistä. Olen odottanut sitä järjestyttävää inspiraatiota, joka saisi minut kirmaamaan innosta pituena salille päivän toisensa jälkeen.

Inspiraatiota saa odottaa vaikka lopun elämänsä, sanoo hyvinvointivalmentaja Kukka Laakso. Hän on oikeassa, minäkin olen odottanut sitä jo yli kymmenen vuotta.

Laakso ehdottaa, että liikuntaan voisi suhtautua vähemmällä tunteella, viileästi. Päätän tehdä niin. Totuus on, että mieltäni lämmitetään eniten, kun makaan sohvalla ja katson, kun joku muu hikoilee televisiossa.

ILLALLA SALILLA tempaisen kaikkiin laitteisiin sellaiset kilomäärät, että selviydyn juuri ja juuri kunnialla. Pahalta tuntuu ja hikeä pukkaa, enkä ehdi edes lukemaan yhtään naistenlehteä! Alan kuitenkin ymmärtää, mitä Laakso tarkoittaa.

Yksinäinen voimaharjoittelu ei ole kivaa, eikä sillä ole edes hieno englanninkielistä nimeä, mutta päätän silti valita sen. Haluan olla vahvempi, jotta jaksan arjessa. Jos alan joskus rakastaa puntteja, se on sitten pelkkää bonusta.