



**IKÄVÄ HIKEÄ**  
Liikkumiseen Kukka Laaksoa motivoi äiti, entinen kilpavoimistelija, joka sai 24-vuotiaana toispuolihalvauksen jouduttuaan autokolariin. Äiti opetteli uudelleen puhumaan ja kävelemään, mutta ikävöi edelleen hikoilemisen tunnetta. "Tuntuu epäreilulta, jos terve ihminen ei viitsi hikoilla tai hengästyä."

# Treenaa tosissasi, älä vakavasti

## Lihaskuume on tuonut mukanaan ilottomia salilla kävijöitä. Kahvakuulavalmentaja Kukka Laakso, 34, kertoo, miten treenaaminen pysyy kivana.

TEKSTI ANNI NISSI KUVA JUHA TÖRMÄLÄ

**L**IHAS ON UUSI laiha. Iltapäivälehdet ovat täynnä treenivinkkejä, proteiinilisiä voi ostaa joka marketista, ja kahvakuulavalmentaja **Kukka Laakson** on helpompi löytää sopivia farkkuja, kun treenatut reidet ovat käyneet pillihousuja muodikkaammiksi.

Laakso on tyytyväinen. Periaatteessa.

Häntä harmittaa, että monella kehonmuokkaaminen on mennyt stressaavan kehonpalvonnan puolelle. Useat fitness-kisajat ovat kertoneet julkisesti, miten liian tiukka dieetti on saanut hormonitoiminnan sekaisin, ja saleilla näkyy posket lommolla treenaavia apeita naisia.

"Naisen on erittäin vaikea olla hyvin lihaksikas ja mahdollisimman rasvaton. Oman jaksamisensa ääriarjoilla treenaaminen ei ole kehittävää tai terveellistä", Laakso sanoo.

Kahvakuulassa kansainvälisellä tasolla kisanut Laakso on monen treenaajan esikuva. Hän on siitä harvinainen treenibloggaaja, ettei hän kirjoita rahkamerkkien eroista tai tavoittele luksusvartaloa.

Laakso tietää, miten treenaamisessa säilyy hauskuus.

### Unohda remonti

Oli hyvä, että Kukka Laakso löysi salitreenin jo 14 vuotta sitten. Nykyinen treeni maailma ei entistä liikunnanvihaajaa houkuttelisi. Treenaaminen on siirtynyt nettiin, ja treeniblogien kuvat kiiltävistä vatsalihaksista muistuttavat helposti lihastiskiä. Kukaan ei kysy, miten sixpackin ympärillä oleva ihminen voi.

Laakson mukaan on eri asia treenata tosissaan ja vakavissaan. Tosissaan treenaaminen kannattaa, sillä kukapa ei haluaisi lisää lihaskuntoa, parempaa ryhtiä ja tervettä oloa. Liian vakavissaan treenaaminen taas johtaa ilottomaan elämään.

"Elämän täytyy tuntua muultakin kuin kuivalta kanalta ja terveelliseltä. Oikea elämä ei ole sitä, että ruoka maistuu pahalta, sitä on liian vähän ja koko ajan täytyy pakottaa itsensä treenaamaan."

Laakso on seurannut vierestä, miten moni nainen kaihtaa lihastreeniä, koska pelkää,

että samalla pitäisi tehdä valtava elämäntaparemontti.

"Ajatellaan, että täytyy siirtyä punaviinistä siemeniin tai syödä rahkaa pukuhuoneessa pyyhe päällä ja elää niin loppuelämä. Ei tarvitse. Voi vain käydä salilla."

Siinä voi tietenkä käydä niin,

että treenaaminen vie mennessään.

Kolme vuotta sitten Laakso ei pystynyt lopettamaan harjoittelua,

vaikka käsivarteen sattui. Hän oli ostanut lentoliput kisamatkalle Yhdysvaltoihin. Ki-soissa Laakso ehti juuri ajatella, miten hyvin kymmenen minuutin sarja etenee, kun kuulu kumma raksahdus. Värttinäluu napsahti.

"Sokeudun helposti tekemään liikaa asioita, joista pidän. Teen liikaa töitä, ajan autoa liian lujaa ja voisin juoda koko ajan kuivaa valkoviiniä. Haluaisin myös olla aina salilla."

Sen asian kanssa Laakso tasapainoilee edelleen.

### Olet vahvempi kuin luulet

Seitsemän vuotta sitten Kukka Laakso seurasi pienessä keittiössä, kun silloinen miesystävä esitteli kahvakuulaa, jota siihen aikaan kutsuttiin *giryaksi*. Laakso oli treenanut vuosia tavallilla painoilla, ja häntä häiritsi kuntosaliharjoittelun yksipuolisuus. Kaikki tähtäsi siihen, että jotain otetaan pois ja jonnekin saadaan lisää.

Vapaasti heiluvan kuulan liike tuntui jännittävältä koko vartalossa. Kahvakuulan ansiosta Laakso ymmärsi, että liikunnalle voi olla ulkonäön sijaan toinenkin tavoite: saada lisää voimaa. Nykyään hän ei enää harmittele paksumuotoaan vaan iloitsi voimakkaista jaloistaan. Hänestä valmentajan työssä on palkitsevinta se, kun naiset löytävät voimansa. Sen takia hänen nykyisellä kahvakuulasalillaan on vain yksi peili, pukuhuoneessa.

"Omien voimien löytämisen näkee ilona ihmisen silmistä. Sillä hetkellä kukaan ei

ajattele, miltä pakarat näyttävät, vaan miltä tuntuu."

Sama oivallus pätee kaikkeen harrastamiseen.

"Ei neuloessakaan tarvitse koko ajan keskittyä lopputulokseen vaan itse tekemiseen.

Siitä tulee vil-lapaista sitten joskus."

Laakson mukaan monet naiset ovat vieraantuneet fyysisyydestään, eivätkä koskaan edes ko-

*"Törkeän painava tanko saa pysähtymään hetkeen paljon paremmin kuin laiturin nokassa istuminen."*

keile, mitä kroppa jaksaa.

"Suurin osa naisista on paljon vahvempia kuin he kuvittelevat. He jaksavat synnyttää nelikiloisen vauvan ja kantaa sitä kaksikymmentäkiloiseksi, mutta salilla saman-kokoinen paino pelottaa."

### Treeni on palkinto

Laakson mielestä itseltään kannattaa kysyä säännöllisin väliajoin, ketä tai mitä varten oikeasti treenaa. Jos vastaus on minimaalinen rasvaprosentti tai kavereiden paine, kannattaa ottaa aikalisä.

"Treenaan itseäni varten. Ja samalla siksi, että törkeän painava tanko saa minut pysähtymään hetkeen paljon paremmin kuin laiturin nokassa istuminen."

Kukka Laakso on oppinut, ettei itseään tarvitse palkita treenistä, vaan treeni tai oman ennätyksen rikkominen voi olla palkinto.

"En ole kuullut, että kenellekään olisi tullut oikeasti hyvä olo konvehtirasian syömisestä, vaikka mielikuvissa se saattaa tuntua palkinnolta. Harva harmittelee jälkikäteen salille lähtemistä."

Jos motivaatiota on vaikea saada ilman treenin jälkeistä herkuttelua, sekään ei haittaa. Ammattivalmentaja kertoo salaisuuden: asioita voi tehdä välillä myös ilman motivaatiota. Eihän töiden tekemiseen tai tiskien tiskaamiseenkaan ole aina suurta paloa.

"Treeniin voi suhtautua välillä vähemmän tunteikkaasti." **O**