

## Kaatumis- harjoittelua ikäntyneille

Jyväskylässä toteutettiin itsepuolustuskurs- si, joka oli tarkoitettu ikääntyville harrastajille. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksen opiskelija Joonas Soila tutki pro gradu -työssään kuinka itsepuolustuskurs- si soveltui ikääntyneille harrastajille. Kurssin 33 osallistujaa valittiin 20 halukkaasta pääasias- sa ilmoittautumisjärjes- tyksessä. Naisia oli 25 ja miehiä 8. Osallistajat olivat keskimäärin 70- vuotiaita. Soilan tutkimus osoitti, että ikääntyville harrastajalle soveltuu hy- vin turvalliseen kaatumis- een tähtäävä harjoittelu, itsensä suojaamiseen käytettävistä liikkeistä rakennettujen liikesarjojen harjoittelu ja turvallisuus- ajattelun kehittäminen. Itsepuolustusta on mah- dollista harjoitella turvalli- sesti myös ikääntyneenä. Harjoittelussa on tärkeää muistaa omaan tahtiin tekeminen ja huomioida harjoitusvastustajan toi- mintakyky.

## Fysioterapeutit tekevät käyntejä koteihin ja sairaaloihin

Yksityiset fysiotera- peutit käyvät yhä enene- vässä määrin kuntoutta- massa asiakkaita myös kodeissa ja erilaisissa laitoksissa. Oman paik- kakuntasi palvelutarjoajat löydät tästä lehdestä tai osoitteesta [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)

# Sunnuntailapsen upea liuku

**Tuore taitoluistelun EM-pronssimitalisti Kiira Korpi kokee olevansa "vähän sunnuntailapsi". Hän on välttynyt pahoilta loukkaantumisilta.**

Valmentaja **Maaret Siromaa** ei muista pitkän yhteisen taipaleen ajalta sellaisiakaan hetkiä, jolloin siskonsa perässä 4-vuotiaana jälle taapertanut tyttö olisi viestinyt väsyneensä luisteluun. – Laji kolahti hänelle niin voimakkaasti. Valmentajan ja 9-vuotiaan Kiiran yhteinen taival alkoi vuonna 1998. – Se on ollut Kiiralle matka lapses- ta aikuiseksi ja minulle hie- no prosessi. En saanut val- mennettäväkseni valmista luistelijaa vaan olen elänyt kasvavan luistelijan rinnal- la ja saanut saattaa häntä kohti unelmaa, valmentaja sanoo.

### Arvaamaton jää

Matka on ollut pitkä, mielenkiintoinen eikä aina niin helppo, vaikka Kiira itsensä sunnuntailapseksi kokeekin. – Taitoluistelu on maailman herkimpiä ja vai- keimpia lajeja. Vaikka luis- telija olisi kuinka hyvässä kunnossa ja osaisi kaiken, jää on elementtinä arvaa- maton. Myös suuri yleisö on lajin vaikeutta lisäävä elementti, Maaret Siromaa sanoo.

Kokonaan ilman louk- kaantumisia ei Kiirakaan ole selvinnyt. Vakavin paikka oli eräällä kesäleiril- lä Sveitsissä tapahtunut tör- mäys, jossa luistimen terä viilsi Kiiran sääreen ison lähes polvesta nilkkaan ulottuvan haavan. – Siinä

olivat enkelit mukana, sillä Kiiralta olisi voinut katke- ta jalasta tärkeitä jänteitä. Niin ei kuitenkaan käynyt, ja leikkauksesta on jäljellä enää pitkä arpi. Nuori ihmi- nen toipuu nopeasti.

### Nilkat ja polvet ko- villa

Terveenä pysyminen vaatii urheilijalta ja hänen tukihenkilöiltään pitkäjän- teistä työtä. Huolellinen li- hashuolto on äärimmäisen tärkeää, jotta loukkaantu- misilta välttytään. Maaret Siromaa toteaa, että Kiiran toinen valmentaja, jäähar- joittelun lisäksi fysiikka- valmennuksesta vastaava **Susanna Haarala** on alan- sa huippuosaaja.

– Venyttelyt ovat erit- tain tärkeitä, samoin oheis- harjoitteet, joilla harjoite- taan kestävyyttä ja haetaan hyppyihin nopeutta, voimaa ja terävyyttä.

Erytisesti polvet ja nil- kat joutuvat koville, mistä syystä niiden vahvistami- seen kiinnitetään erityistä huomiota.

Tasapainolauta on ah- kerassa käytössä, kun ko- alueiden pieniä lihaksia halutaan vahvistaa. Myös terapiapallojen ja muiden välineiden käyttö tuo har- joitteluun vaihtelua.

– Vaihtelua tarvitaan, sillä Kiira harjoittelee kuu- tena päivänä viikossa ja vain yksi päivä niistä on sellainen, jolloin harjoi- tellaan pelkästään jäällä. Lisäksi viikoittain on ba- lettitunti ja oma lihashuolto kuuluu jokaiseen päivään, Maaret Siromaa sanoo.

### Kroppa sai levätä

Jokaisen urheilijan tielle osuu myös vaikeita aikoja. Kiira taisteli vuo- denvaihteen ja alkuvuoden flunssakierteen kanssa. – Aika SM-kisoista EM- kisoihin oli äärimmäisen stressaavaa ja kuluttavaa meille kaikille. Se tunne, että aika kuluu, kisat lähes- tyvät, eikä pysty harjoittele- maan on urheilijalle todella turhauttava. Kuitenkin har- joittelun pitää tapahtua terveyden ehdoilla. Mutta aina on hyväkin: tietyt osa-alueet todennäköisesti hyötyivät kevennetystä har- joittelusta ja kroppa lepäsi kunnolla. Hyppyvarmuus tietysti kärsi, mutta eipä tuo näyttänyt paljon haittaavan, Maaret Siromaa naurahtaa.

Kiiran iloinen tsemp- paajan olemus ja hieno menestys on tuonut taitoluiste- lun piiriin entistä enemmän lajin harrastajia. – Kun tulin valmentajaksi Tapparaan vuonna 1998, taitoluistelu oli hyvin pieni osasto. Nyt meillä on yli 400 innokas-

ta luistelijaa ja haluamme pitää erityistä huolta jatku- vuudesta, jokaisesta pienes- tä ja isommasta luistelijasta, Maaret Siromaa sanoo.



**- Iloa, tsemppiä ja paljon työtä -**

## NAPRA-REHAB

Helping people

### Nyt meiltä myös alkuperäiset McKenzie-tuet!

McKenzie-lannetuet ovat tehok- kaita apuvälineitä ryhdinkorjaukseen selkävaivojen ehkäisyssä ja itsehoidossa.



**The Original McKenzie lannerulla**  
Puolipehmeä rulla vyötärönauhalla esim. kiinnitykseen tuolin selkänojan yli. Antaa lanneselälle voimakkaan tuen. Soveltuu käytettäväksi esim. sohvalla ja nojatuolissa istuttaessa.



**The Original McKenzie minirulla**  
Puolipehmeä rulla, joka sopii henkilöille, joilla lannenotko on vähäinen. Helppo pitää mukana matkoilla.



**The Original McKenzie lannetuki**  
Lannetuki vyötärönauhalla, esim. kiin- nitykseen tuolin selkänojan yli. Antaa kiinteän tuen lanneselälle. Käytetään tuoleissa, joissa on kovempi selkänoja, kuten konntorituoleissa autonistuimis- sa sekä ruokapöydän tuoleissa.



**Linnex-linimenttipuikko**  
Erittäin tehokas ja riittoisa linimenttipuikko lihasvaivojen lievityk- seen. Sopii erinomaisesti käytettäväksi ennen ja jälkeen urheilun sekä päätyötä tekevien hartia- ja niskakipujen lievitykseen.

Tilaa kätevästi nettikaupastamme  
[www.napra-rehab.fi](http://www.napra-rehab.fi)  
tai puhelimitse 06-2243 622.

Napra-Rehab Oy  
Kuskgränden 3  
64203 Närpiö

[www.napra-rehab.fi](http://www.napra-rehab.fi) 06-2243 622



**Fysioterapeutit ja  
kuntoutuslaitokset!**

**Pyydä erillinen  
tarjous ja ryhd-  
jälleenmyyjäksemme!**