Fysioterapeutti Anita Hyttinen elää niin kuin opettaa ja patistaa kolme lastaankin tarvittaessa ylös ja ulos, vaikka välillä kuuluukin vikinää. – Jos vanhemmat eivät näytä mallia ja innosta lapsia ja nuoria liikkumaan, niin kuka sitten?, hän kysyy. Kyse on koko elämänaikaisesta terveydestä ja hyvästä olosta. Yhteisten ulkoiluhetkien aikana syntyy myös kivoja jutteluhetkiä jälkikasvun kanssa.

Mitä pitempi matka, sitä sopivampi Anita Hyttiselle. Pikaluistelun asento rasitti aluksi selkää, mutta kun lajivalikoimaan tuli mukaan soutu, selkä kiitti ja kestää luistelun kipeytymättä.

Äiti ja fysioterapeutti Anita Hyttinen:
Kiukkuinen teinikin kannattaa tempaista mukaan lenkille

Anita Hyttinen on itse liikkuja, joka tarvitsee tavoitteen motivoituakseen. Pelkkä lenkille lähtö ei innosta, ellei näköpiirissä ole jonkinsorttista päämaalia. Ensimmäisiin hiihtokilpailuihinsa Anita osallistui 5-vuotiaana, ja sen jälkeen liikuntahistoriaan on kirjautunut komea määrä lajeja. – Tempauduin jossain vaiheessa vähän vahingossa mukaan Kalevan Kierrokseen.

Kalevan Kierroksen mukana Anitan lajivalikoimaan tulivat uusina pikaluistelu ja soutu, joihin hän mielistyi erityisesti. – Olen hankkinut jopa oman yksikköveneen ja osallistunut kahtena viime vuotena mm. Sulkavan Soudun 60 km:n matkalle.

Kiehtovaksi lajiksi osoittautui myös luistelu ja erityisesti pitkät matkat. Tutustuessaan itseensä liikkujana Anita Hyttinen nimittäin huomasi, että mitä pidempi matka ja mitä enemmän kestävyyttä vaativa, sitä varmemmin hän palaa kotiin kisoista palkintopytty kainalossa. Esimerkkinä ovat mm. 100 kilometrin luistelumatkat Kallaveden jäällä Kuopion Ice Maratonissa, josta Anita on kahtena viime vuonna napannut Suomen Mestaruudet.

Vaikka luistelu on kova laji, Anita nimeää rasittavuudessa ehdottomasti ykköseksi soudun. – Siinä tehdään töitä vartalolla ja käsillä, mutta ennen kaikkea jaloilla. Liukuvan penkin vuoksi jopa 75 % voimasta tulee jaloista.

Lajit myös tukevat toisiaan. – Pyöräily, soutu ja luistelu ovat lajeja, jotka vaativat kaikki alaraajojen voimaa. Siksi monet soutajat käyttävät harjoittelussaan pyöräilyä. Itse olen huomannut, että soutu on vahvistanut selkää: aluksi pikaluistelun asento kävi selkään, mutta seuraavana talvena yhtäkkiä huomasin, että eipä käykään enää. Kesän soutuharjoittelu oli tehnyt tehtävänsä.

Työssään mm. eri-ikäisten tuki- ja liikuntaelinvaivoja Leppävirralla ja Varkaudessa hoitavalla Anitalla on itsellään jalkaterässä nivelrikkoa. Se ei ole hiljentänyt vauhtia. – Olen samaa mieltä kuin Tahko Pihkala, että kaikki syyt olla liikkumatta ovat tekosyitä. Itse olen joutunut jalkaterän nivelrikon ja vaivaisenluiden vuoksi jättämään maratonit ja perinteisellä tyylillä hiihdon ja osallistun Kalevan Kierroksessa nykyään puolimatkoille. Mutta aina on vaihtoehtoja: luisteluhiihdossa jalat eivät kipeydy, eivät myöskään luistelussa ja soudussa, koska niissä ponnistus tulee koko jalalta eikä jalkaterä joudu taipumaan.

Liikunta auttaa jaksamaan myös työssä. – Fysioterapeutin työ on aika raskasta. En ole kuitenkaan koskaan puhki työpäivästä, koska se ei ole raskainta, mitä teen. Ja vaikka sanotaan, että urheilija ei tervettä päivää näe, en ole ollut koskaan töistä poissa päivääkään tuki- ja liikuntaelinvaivojen takia. Rasituskolotuksia tietysti on ollut, mutta kun tietää, mistä ne ovat tulleet, eivät ne ole este työnteolle, Anita sanoo.

Lasten, Joonaksen, Anninan ja Matiaksen syntymät eivät ole nekään kelvanneet Anitalle liikkumisen esteiksi. Päinvastoin. – Olen halunnut ottaa lapset mukaan liikkumaan. Kun on halua, aina löytää keinoja. Kun Matias oli vielä ratasiässä, teimme niin, että juoksin vuoronperään lenkin isompien lasten kanssa ja toinen oli sillä aikaa Matiaksen kaverina. Ja rattaiden työntö ja luisteluloikat ylämäkeen ovat erinomaisia voimaharjoitteita. Luisteluloikkia ja ylämäkivetoja voi harjoitella loistavasti yhteisillä lenkeillä katoamatta liian pitkäksi aikaa lasten näköpiiristä.

Anita korostaa vanhempien vastuuta liikunnan tuomisesta osaksi lasten elämää. Hän sanoo, että on joutunut joissakin vaiheissa patistamaan lapset puolipakollakin esim. tietokoneen vierestä ulos lenkille ja että äitien ja isien kannattaa ottaa näissä tilanteissa satunnaiset kiukunpuuskat vastaan päättäväisellä tyyneydellä: kiukuttele vaan, mutta nyt mennään! – Liikunta on tärkeä osa tervettä elämää. Koulutyökin sujuu helpommin, kun liikkuu riittävästi. Sitä paitsi yhteisillä lenkeillä syntyy kivoja jutteluhetkiä.

Lapset ovatkin kasvaneet aktiivisiksi liikkujiksi. – Joonas mm. päihitti minut juuri 10 kilometrin luistelussa, Anita kertoo.

Liikunnan ei silti pidä olla pakkopullaa. – Tulee vaiheita, joissa nuori saattaa jättää vähemmälle siihen asti aktiivisen liikkumisensa. Meillä Anninalla on tällä hetkellä menossa välivuosi. Hän käy kyllä välillä lenkeillä ja luistelemassa, muttei halua lähteä kilpailuihin, vaikka odottamassa oli maajoukkuepaikka jääpallossa. Itsellänikin oli hänen iässään 14-vuotiaana samanlainen vaihe. Lapsena saatu liikunnan kipinä kuitenkin yleensä kantaa, vaikka välillä vedetäänkin henkeä!

Kalevan Kierros on kuuden hyvin luonnonläheisen kestävyyslajin yhteiskilpailu. Lajit ovat luistelu, hiihto, juoksu, soutu, pyöräily ja suunnistus ja kilpailut jakautuvat koko kalenterivuodelle noin kahden kuukauden välein. Kilpailuja käydään eri puolilla Suomea ja kilpailupaikat vaihtelevat.

Millaista on luistella yhteen menoon yli neljän tunnin ajan?

Pitkät luistelu- ja soutukilpailut ovat hurjia liikuntarupeamia. Anita Hyttisen voittoaika 100 kilometrin luistelussa Kuopion Ice Maratonilla oli toissa vuonna 4:26:55.89 ja viime vuonna 4:10:02,3.

Anita, millaista on luistella yhteen menoon yli neljän tunnin ajan?

En ajattele, että luistelenpa tässä nyt sata kilometriä, vaan että teen kymmenen 10 kilometrin kierrosta. Suoritukseen keskittyminen on hyvin intensiivistä, sillä järven jäällä luistelussa on oltava kaiken aikaa hyvin tarkkana, ettei luistele railoon. Viime vuoden kisassa en kaatunut kertaakaan. Aikaisemmin juoksin maratonia ja joku kyseli, miten sellaiseen pystyy. Vastasin siihen, että itse kilpailujuoksu ei ole mielestäni enää mitään, kun siinä mennään porukassa. Suurin työ on etukäteisharjoittelussa, joka tehdään pitkän ajan kuluessa yksin. Suorituksena raskain on soutu, sillä siinä työtä tekevät niin monet eri lihakset. Viimeksi soudin Sulkavalla pari minuuttia alle seitsemän tunnin ja 7 tunnin alitus oli tavoitteeni.

Miten valmistaudut suoritukseen?

Tärkeintä on tankkaus. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että syön kovaa suoritusta edeltävän viikon aikana hiilihydraattipitoista ruokaa, jotta lihaksiin varastoituu polttoainetta. Samalla syön mahdollisimman vähän rasvaisia ruokia. Kolmen viimeisen päivän ajan ennen suoritusta mukanani kulkee vielä puolentoista litran kanisteri, josta tankkaan jauheesta tehtyä tankkausjuomaa. Viimeisellä viikolla en tee pitkäkestoisia harjoituksia, mutta en lepää ihan laakereillanikaan, koska silloin lihakseni eivät lähde käyntiin parhaalla mahdollisella tavalla.

Anita Hyttinen työskentelee fysioterapeuttina Itä-Suomessa, Leppävirran Kuntoutuspalvelu Oy:ssä ja Varkaudessa toimivassa Lääkintävoimistelu Jukka Reijonen Oy:ssä. Keväällä 2010 hän osallistuu FYSI:n järjestämään neurologisen kuntoutuksen koulutukseen. – Koulutus on mielenkiintoinen ja antaa hyviä eväitä työhön. Itselläni käy hoidossa mm. neurologista MS-tautia sairastavia, Anita sanoo.