

Pitkäjänteisellä työllä, sisukkaalla luonteella, terveellisellä ravinnolla, lajiaan rakastamalla ja siitä nauttimalla. Kyllä – niin on mahdollista tänäkin päivänä tulla maailmanmestariksi. Sen osoitti Aino-Kaisa Saarinen, jonka onnenkyyneleet ja ”Ei ole tosi – vihdoinkin se tuli!” –sanat maaliviivan tällä puolen herättivät samat raikkaat, välittömät tunteet myös suomalaishiihdon ala- ja ylämät nahoissaan kokeneissa kotikatsomoissa.

Kolmikymppinen Aikku haki Liberecin lumisateesta, kympin perinteiseltä, uransa ensimmäisen arvokisamitalin ja seuraavina päivinä vielä kolme lisää. – Olin jo viime vuodet odottanut, milloin se lähtee se hiihto oikein kunnon sujuvaan. Nyt pitkä työ toi vihdoinkin onnistumisen juuri sillä oikealla hetkellä!

Aino-Kaisa Saarisesta on kirjoitettu jo metreittäin, mutta tässä vielä yksi näkökulma: Fysi-lehdessä on ilo kertoa, että Aino-Kaisa on fysioterapeuttien ympäröimä. Niin isä **Olavi Saarinen**, isosisko **Terhi Enjala** kuin valmentaja **Jarmo Riski** ovat kaikki fysioterapeutteja. Eikä siinä kaikki: kilpailumatkoilla joukkueen mukana matkustaa aina liiton oma fysioterapeutti, ja tärkeitä tukihenkilöitä ovat ne fysioterapeutit ja osteopaatit, joiden luona Aino-Kaisa käy viikoittain hoitamassa terveyttään. – Läheisiltä ihmisiltä ei ole välttämättä helppo ottaa vastaan sen enempää neuvoja ja opastusta kuin käytännön hoitojakaan, vaikka he ovat alan ammattilaisia – siksi on parempi, että tukihenkilöinä on myös perheen ulkopuolisia ammatti-ihmisiä, Aino-Kaisa sanoo.

Hän kertoo hoitavansa määrätietoisesti omaa terveyttään, koska se on ”huimasti helpompaa” kuin sairauden hoitaminen. – Olen ollut myös onnekas ja välttynyt loukkaantumisilta. Haluankin hiihtää vielä pitkään. Mutta jos loukkaantumisia alkaa tulla, lopetan, sillä urheilu ei aja terveyden edelle. Haluan olla terve ja elää täysipainoista elämää vielä sittenkin, kun edessä ovat toisenlaiset haasteet.

Aino-Kaisan asenteet ja arvot ovat tulleet kotipiiristä, neljän tyttären puuhakkaasta perheestä, jossa lapsia



Äiti Liisa ja isä Olavi Saarinen olivat mukana Liberecissä koke-massa upeita hetkiä ja osallistuivat innokkaina liikkujina myös Terhin siskolle Aino-Kaisalle järjestämään juhlaan. Olavi Saarinen ja Terhi Enjala ovat molemmat fysioterapeutteja.

on kannustettu terveeseen elämään ja liikuntaan. Kotipi-halta Hollolasta on aina ollut pääsy laduille ja opettajaäiti **Liisa** veistelee olevansa yhä edelleen toiselta, epävirallisemmalta ammatiltaan kokki: parin kilometrin säteellä asuvat ”pikkusiskot”, kaksoset Aikku ja **Maija**, poikkeavat puolisoineen ”aina ohi kulkiessaan” äidin kotiruokaa nauttimaan. Isosiskot asuvat kauempana: Terhi Keravalla ja **Tarja** Tanskassa asti.

Aino-Kaisan sisko, fysioterapiayrittäjä Terhi Enjala järjesti sis-konsa kunniaksi Keravan Lääkintävoimistelun edustalla juhlan, jonka ohessa opiskeltiin sauvakävelyä luomuruisleivän voimalla.



Maailmanmestari Aino-Kaisa Saarinen:
”Terveyttä on huimasti helpompi hoitaa kuin sairautta!”



- Kotoa, isältä ja äidiltä, olen saanut sen asenteen, ettei terveys ole itsestään selvä asia, vaan jotain, mistä täytyy pitää huolta. Siskoni Terhi on puolestaan auttanut minua löytämään sellaisia tukihenkilöitä, joiden avulla olen oppinut pitämään huolta itsestäni. Ja valmentajani osaa ilmiömaisella tavalla yhdistää tekniikkaharjoittelun ymmärrykseen ihmisen kehon toiminnasta, Aino-Kaisa summaa.

Kotoa löytyi tuki silloinkin, kun nuori hiihtäjä tuli Lahden MM-hiihtojen jälkeen kotiin hämmentynyt mieli kysymyksiä täynnä. – Muistan kuinka juttelimme äidin kanssa keittiön pöydän ääressä. Totesimme siinä, että kun en ole tehnyt mitään väärää ja rakastan tätä lajia, niin jatkan. Se oli oikea päätös.

Päätös panostaa hiihtoon merkitsi ensin taloudellisesti tiukkoja vuosia. – En voinut kymmenen vuotta sitten tietää, pystynkö ansaitsemaan elantoni hiihtämällä ja nousemaan huipulle. Sain silti ensimmäiset sponsorit uskomaan itseeni ja pääsin alkuun. Kaaliruuat ja silakkipihvit olivat edullista ja terveellistä ruokaa ja marjoja ja sienä sai metsästä. Työ toi vähitellen menestystä ja tilanne helpottui.

Hän antaa vilpittömän kiitoksen tukijoukkojen kärsivällisyydelle. – Läheiset, tukijat ja sponsorit ovat jaksaneet olla mukana askeleissa ja tukeneet minua myös epäonnistumisen ja pettymyksen hetkinä.

Tänä talvena oli viimein täydellisen hiihdon hetki. Lähipiiriin äärimmäisen tunnolliseksi ja täysin periksi antamattomaksi harjoittelijaksi luonnehtima urheilija ylsi tavoitteeseensa. – Todistin, että askel askeleelta kulkien voi päästä ykköseksi asti. Se vaatii paitsi harjoittelua, myös sellaisia elämänrytmejä ja sellaista puhdasta ravintoa, jotka auttavat äärimmäisen kovalle kuormitukselle altistuvaa kehoa jaksamaan. Siksi syön itse - aina kun se on mahdollista - luomuruokaa, Aino-Kaisa sanoo.

Hän toivoo esimerkkinsä innostavan kaikenikäisiä ihmisiä liikkumaan luonnossa, arvostamaan luonnollisia, ilmaisia asioita, jotka ovat jokaisen ulottuvilla, ja pitämään huolta itsestään ja terveydestään. – Olen huolissani erityisesti lapsista ja nuorista. Jos kukaan ei ohjaa ja innosta heitä liikkumaan, liikunnan aloittaminen myöhemmin elämässä on vaikeaa, vaikka terveys sitä vaatisi. Aikaisemmin opituille, iloisille kokemuksille on helpompi rakentaa, vaikka välillä olisi vuosien tauko. Ja liikunta jos mikä on iloinen asia!

Aino-Kaisa Saarinen:
”Hiihto on suomalaisille luonnollinen tapa liikkua. Tänä talvena on tuntunut, että hiihdosta on tullut taas trendikästäkin - laduille on alkanut näkyä omankin ikäisiäni ihmisiä!”

Viljamylyjen pörinää aamukeittiöissä

– Kun olen kotona, jauhan aamiaiseksi luomujyvistä puuroainekset ja syön puuron joko itse keräämiäni tai äidin ja isän keräämien marjojen kanssa. Lisäksi syön rahkaa. Ja maitokahvia on pakko saada!

Ravintoasioihin Aikun tavoin perehtynyt fysioterapeuttisisko Terhi Enjala perustelee, miksi viljamylyt pörisevät aamuisin paitsi Aikun myös hänen oman perheensä ja äiti- ja isä-Saarisen keittiöissä.

– Viljan hiven- ja kivennäisaineet ja terveelliset rasvat ovat kaikki tallella vain juuri jauhetuissa tai kokonaisina valmistetuissa jyvissä. Marjojen kivennäis- ja hivenaineet ja antioksidantit puolestaan muodostavat viljan kanssa loistavan kombinaation ja auttavat viljojen ravintoaineita imeytymään vielä paremmin. ●

Huippulaite fysioterapiaan Cellu M6 KMI 2i



- Hoitaa lihaskipuja
- Vähentää lihasten ja nivelten jäykkyyttä
- Tehostaa elimistön palautumista
- Hoitaa akuutteja ja kroonisia jännitulehduksia
- Nopeuttaa revähtäneen, kramppaneen tai muilla tavoin vaurioituneen lihaksen paranemista, estäen arpikudoksen syntymistä
- Tehoo akuutteihin nyrjähdysiin

alaset
import
www.alasetimport.fi

LPG