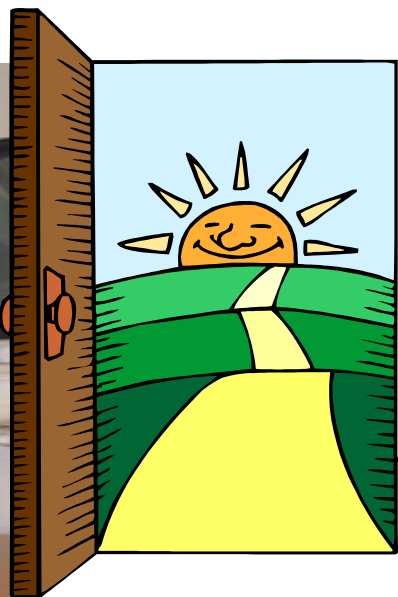


Kuusamossa yllättyttiin:

# Tavalliset ihmiset ottivat personal trainerin omakseen

**Sopivatko personal trainer ja pieni, pohjoinen Kuusamo yhteen? Personal traineriksi keväällä 2005 koulututtuneella fysioterapeutilla Pirjo Hannolalla oli epäilyksensä.**



Yhä suurempi osa fysioterapeutilla Pirjo Hannolalla on personal trainerin tehtäviä. – En olisi uskonut, että pohjoisessa Kuusamossa on niin paljon kysyntää. Ihmiset ovat iloisia, kun heidät tuupataan liikkeelle ja tekemistä myös kontrolloidaan.

Yllätys oli iloinen, kun kaikenikäinen väki onkin ollut enemmän kuin valmis hyödyntämään paikallisen pt:n osaamista. – Nuoret tytöt ja vanhemmat rouvat, maatalon emännät ja kuntosalimiehet, jopa pariskunnat yhdessä ovat halunneet tulla hakemaan neuvoa ja tukea liikkumiseen ja terveyden elämäntapoihin. Pienen paikkakunnan suuri kysyntä on ollut hämmästyksen aihe

meille kaikille täällä Fysio-kuusamossa.

Kysyntä näkyy myös pt-ryhmien suosiona. – Päätimme perustaa yhden kauden hengen ryhmän, mutta niitä oli pakko perustaa heti viisi.

Pirjo Hannola sanoo, että fysioterapeutilta kysytään yleensäkin paljon liikkumis-, ravinto- ja terveysasioista. – Itse lähdin hakemaan FISAF:in Per-

**Personal trainerin haaste:**

## Miten saan ihmisen lisäämään askelia arkipäivään?

- Jokaiselle pitäisi olla nykyään mikroaaltouuniratkaisu. Personal trainer ei kuitenkaan tarjoa sellaisia. Kyse ei ole nopeista projekteista tyyliin ”Valmenna minut äkkiä maratonille”, vaan muutosprosessista koko elämäntapaan. Pienistä muutoksista, jotka vakaantuvat ja joista tulee pysyviä. Kyse on hyvinvoinnista, terveydestä ja työkyvystä, ja kokemukseni mukaan vie vähintäänkin puolitoista vuotta, ennen kuin muutokset alkavat olla pysyviä.

Näin totesi Kuntoliikuntaliiton FISAF-Pt-pääkouluttaja Pentti Hiltunen Gym & Spa messujen ammattilaisseminaarissa.

Personal trainerin luo hakeutuva ihminen on tavallinen meikäläinen, joka tasapainoilee arjen haasteiden kanssa ja tietää, että jotain tartsi tehdä oman terveyden eteen. – Nykysuomalaisen arkipäivästä on hävinnyt 5 tuntia liikuntaa. Siksi lihomme. Tärkein haasteeni onkin, miten saan ihmisen lisäämään askelia arkipäiväänsä, Hiltunen sanoo.

Sillä juuri arkipäivä, se UKK-liikuntapiirakan iso arki-liikunta-puolikas, on hänen mukaansa tärkein: se haukkaa suurimman osan valveillaoloajastamme. – Emme ravitsemuspuolellakaan sano, että on ihan ok, että syöt viikossa 3 terveellistä ateriaa. Liikuntaan pätee sama. Arki ja arjen pienet asiat on laitettava kuntoon.



jat saimme koulutuksesta eniten irti. Ikäkään ei ollut haitaksi, sillä personal trainerin työssä ei ole ollenkaan huono asia se, että on elämäkokemusta ja ihmistuntemusta.

Pirjo sanoo nauttivansa personal trainerin monipuolisesta tehtäväkuvasta. – Joku hakee tukea laihtumiseensa, toinen liikkumisen aloittamiseen, kolmas ohjausta kuntosalille, saunakävelyyn tai vesijuoksuun. Moni nainen haluaa itselleen lukujärjestyksen, jonka mukaan liikkua. Miehet haluavat testauttaa kuntosaa ja saada lisätietoa siitä, miten kuntosalilla pitäisi harjoitella, ettei harjoitusta tule liikaa. Diabeteshoitajan kautta tulee 2-tyyppin diabetekseen sairastuneita, jotka ovat kiinnostuneita tietämään tarkemmin liikunnan ja ravinnon suhteista.

- Moni on tullessaan vieraantunut liikunnasta, liikapainon vaivaama ja rapakunnossa. Liikunnan ottamisella osaksi jokapäiväistä elämää on suuri vaikutus heidän terveydelleen. - Hyvä asia on se, että kun asiakas ottaa itse yhteyttä personal traineriin, hän on

jo tehnyt paljon ajatustyötä asian kanssa. Tavoite on mielessä ja motivaatio hyvä. Personal trainer antaa neuvot ja ohjeet, auttaa löytämään omimmat tavat liikkua ja tarjoaa tärkeän kontrollin ja tuen.

Omien tietojen jatkuva päivittäminen on tärkeä osa personal trainerin työtä. – Tänne FYSI:n ja Sydänliiton Painonhallintaryhmän ohjaajakoulutukseen tulon hakemaan lisää tietoa niin ravinnosta, terveydestä kuin liikkumisestakin. Tuntui hienolta huomata, että olen neuvonut ihmisille ihan oikeita asioita.

*”Fysioterapeuttina osaan neuvoa, miten liikkua silloinkin, kun asiakkaalla on nivelrikkoa tai muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia.”*



Kuntoilijat tarvitsevat perehdyttämistä, kontrollia ja hyvähenkistä kannustusta, seurantaa ja apua omien ohjelmien valintaan.

**Oma kuntokirja** auttaa kuuntelemaan kehoa ja etsimään omaa **KUNTOKOMPPIA** eli superkompensaatiota.

**Oma kuntokirja** on tarkoitettu päiväkirjaksi ja työkaluksi oman kunnan kolotuksesta kärsiville soffaperunoille tai **KUNTOKOMPPIA** etsiville kuntoilijoille, jotka haluavat seurata ja sitoutua tekemiseensä. Päiväkirjassa voi seurata liikuttua aikaa, vyötärö-lantiota, askeleita tai elämäntapamuuttujia, ruokatottumuksia - kulloinkin tärkeitä muutostyön alla olevia asioita.

**Oma kuntokirja on päiväkirja — oiva ja lämminhenkinen apuväline kuntoiluun, elämäntapojen hallintaan ja niiden ohjaukseen.**

**384 sivua, kovakantinen  
ovh 38,00 e + toimituskulut  
www.kuntokirja.fi**

**lapsillekin viikko  
ja Kroppis-peli**

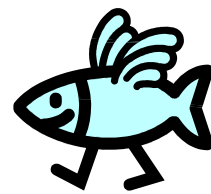
**tutustu  
www.kuntokirja.fi  
Ryhmä- ja kimpptaostot  
jutta.pasma@kuntokirja.fi  
0400 127 022**

**Kustantaja  
Cityoffset Oy, Tampere, (03) 3138 1100**

## Eliittileima haalistui

Aluksi: Personal trainer sorahteli suomalaisen suussa kankeanpuoleisesti. Mielikuvissa uusi asia sai elitistisen leiman: Pt miellettiin hienostokuntoilijan kiertäjäksi.

Nyt: Personal trainer sorahtelee suomalaisen suussa edelleen, mutta koitoisemmin. Pt:n puoleen kääntyvät aivan tavalliset, liikunnasta vieraantuneet tai jollakin osa-alueella lisätietoa, neuvoa ja ohjausta kaipaavat eri-ikäiset ihmiset.



## Ihmisen lajinomaista liikuntaa

Valmentajanakin toiminut personal trainer Pentti Hiltunen liputtaa kävelyn puolesta. Se on ”ihmisen lajinomaista liikuntaa”: Ihminen kävelee, kala ui, lintu lentää.

## Miehen kone tarvitsee enemmän suojaa

Yhdysvaltalaisen selivityksen mukaan miesten olisi hyvä syödä kasviksia enemmän kuin naisten. Tämä johtuu kolmesta tekijästä: miesten keskimäärin suuremmasta koosta, sairauksille altistavista elintavoista ja varhemmin alkavasta vanhenemisesta. Hormonaaliset vaikutukset suojaavat naisia esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudeilta pidempään kuin miehiä. Sopiva määrä kasviksia on viisi - Sydänliiton mukaan jopa kuusi - omaa kourallista eli n. puoli kiloa marjoja, hedelmiä, vihanneksia tai juureksia.

## Sipsit, limu ja suklaapatukka - hups!

Naantalien kylpylän ravitsemusterapeutti Soile Ruottinen toteaa Spa News -lehdessä, että pakkauskoostot ovat kasvaneet huolestuttavasti. Kun ennen syötiin pieni pussillinen sipsejä, nyt syödään kolme kertaa isompi pussillinen.

- 1,5 litran virvoitusjuomapullossa, sipsipussissa ja suklaapatukassa on koko nuoren ihmisen päivässä tarvitseva energiamäärä!, mutta ei nuoren tarvitsemia ravintoaineita.