VIIKONVAIHDE

IKIVIHREÄT

Afrikan savanneilta Koillismaan erämaihin

LEHTIKUVA/MARTTI KAINULAINEN

Kuusamon kunta palkitsi Dannyn Kuusamo-mitalilla seudun tunnetuksi tekemisestä.

”Kuusamo,
nyt kutsuu mua Kuusamo.
Metsän näen jämäkän,
ja vaaran sinertävän.
Kuusamo,
nyt kutsuu mua Kuusamo.
Sieltä vaan mä rauhani saan.”

Kuusamo on **Dannyn** (oik. **Ilkka Lipsanen**) listaykkönen vuodelta 1976.

Alkuperäiseltä nimeltään kyseinen ikivihreä oli Africa, jonka sävelsi italialainen **Toto Cutugno**.

Samaisen lauluntekijän kynästä on lähtöisin myös kestohitti L’Italiano eli tutummin Olen suomalainen.

Kuusamon sanoituksesta vastasi viihdemusiikin monitoimimies **Juha ”Watt” Vainio** (1938–1990), joka sijoitti kappaleen kotoisempiin maisemiin Koillismaan erämaihin.

Kansallismaiseman kohtalonhetket

”Helsingissä ei asu enää helsinkiläisiä.
On vain joukko yksinäisiä, ja heitä on monta, liian monta.
En tahtoisi olla yksi heistä.
Tahdon olla vapaa, ja hengittää havun tuoksua.”

Dannyn tunteikas, mutta hieman kömpelö puheosuus ilmentää kaipuuta luonnon rauhaan kivikaupungin sykkeestä.

Vuonna 2006 Kuusamon kunta palkitsikin Dannyn Kuusamo-mitalilla seudun tunnetuksi tekemisestä.

Palkintoa perusteltiin sillä, että alueen maine on vahvistunut laulun myötä sekä loma- että ympäristökohteena. Kuusamossa sijaitsee Oulangan kansallispuisto, jonka kuuluisin vaellusreitti on Karhunkierros.

Tänä syksynä idylliin tuli särö, kun australialainen Dragon Mining -yhtiö kertoi suunnittelevansa Kuusamoon kultakaivosta.

Paikalliset matkailuyrittäjät pelkäävätkin nyt elinkeinonsa puolesta.

Huolenaiheina ovat lisäksi vesistöjen pilaantuminen ja uraanin talteenotto.

Laulaja ja bisnesmies

Hiljattain 70 vuotta täyttänyt Danny syntyi Porissa varakkaaseen kauppiassukuun. Hänen isoisänsä **Algoth Niska** oli kuuluisa jalkapalloilija ja pirtun salakuljettaja kieltolain aikana.

Taiteilijanimensä Dannyn Lipsanen otti käyttöön vuonna 1963 The Islanders -nuorisoyhtyeen solistina uudessa kotikaupungissaan Helsingissä.

Uransa aikana yli puoli miljoona levyä myynyt Danny on sittemmin kunnostautunut myös liikemiehenä D-Tuotanto -yrityksessään.

Se on järjestänyt 60-luvun lopulta lähtien laulajan omien kiertueiden lisäksi esiintymisiä myös muille artisteille.

Musiikkineuvoksen arvonimen vuonna 2002 saanut Ilkka Lipsanen toimii esiintyviä taiteilijoita edustavan Solo ry:n puheenjohtajana sekä tekijänoikeusasioista huolehtivan Gramexin hallituksessa.

RIKU-MATTI AKKANEN

Kuusamo on mukana Kantri-lehden Maalaismaisemaa-kokoelmalevyllä.

PAIKANNIMI KERTOO

Suomen Turku

Turkua on sanottu Suomen vanhaksi pääkaupungiksi. Kaikki historioitsijat eivät tätä allekirjoita, sillä Suomea ei ollut olemassa ennen 1800-lukua, jolloin pääkaupunki oli siirretty Helsinkiin.

Turun asemaa kulttuurin, hallinnon ja kirkon vanhana keskuksena ei käy kiistäminen. 1200-luvulla perustettu Turku on vanhin nykyisen Suomen alueen kaupungeista.

Samalta vuosisadalta on ensimmäinen maininta kaupungista nimeltä Aboa. Nimi merkitsi asutusta joen varressa.

Ainakin yhtä vanha lienee kaupungin suomenkielinen nimi, vaikka ensimmäinen kirjallinen merkintä siitä on vuodelta 1543. Mikael Agricolan ABC-kirja on painettu ”Somen Turus”.

Turku merkitsee toria tai kauppapaikkaa, jollaiselle Turun kaupunki lienee aikanaan syntynyt.

Sanan juuret löytyvät idästä, mikä kertoo ikivanhoista kauppayhteyksistä itään. Muinaisvenäjässä turgu merkitsi toria. Samaa juurta ovat esimerkiksi latvian tirgus, viron turg ja ruotsin torg.

Agricolan käyttämä ”Suomen Turku” on tuttu joulurauhan julistuksesta. Aikoinaan oli tarpeen erotella Suomen eli Varsinais-Suomen turku rannikon muista kauppapaikoista.

Torin merkityksessä turku elää joissakin sanonnoissa: voidaan olla ”tämän maailman turuilla” ja puhua toisten asioista ”turuilla ja toreilla”.

TOPI LINJAMA

Veteraaniurheilija opastaa lempeään venyttelyyn

Kireitä lihaksia voi venytellä yllättävän rennolla tekniikalla, veteraaniurheilija Pertti Kukkonen kertoo tässä jutussa. Uusi tapa vetreyttää oloa on nimeltään aktiivinen kohdevenyttely.

Istumme paljon autossa tai traktorin istuimella. Usein toistamme liikesarjoja, jotka rasittavat kehoa yksipuolisesti. Päivittäin syntyvä lihasjännitys ei pääse laukeamaan.

Aika moni ei välitä näistä tuntemuksista, vaan on tottunut sietämään kehon kireyttä ja kipuakin.

Jatkuva jännitys rasittaa elimistöä, ja olo tuntuu väsyneeltä. Olisiko venyttelystä apua?

Aktiivinen kohdevenyttely on uusi tapa huoltaa lihaksia. Siinä toistetaan lyhyitä ja kevyitä venytyksiä.

Tavallinen ohje on pysyä venytysasennossa pitkään, 15–30 sekuntia. Monen mielestä se on työlästä eikä auta riittävästi. Siksi kovin moni ei tule sitä tehneeksi.

Suuri helpotus kehon kireyteen ja kipuihin on löytynyt aktiivisesta kohdevenyttelystä. Yhdysvaltalainen **Aaron Mattes** kehitti sen neljäkymmentä vuotta sitten.

Tavanomaisessa venyttelyssä venytysrefleksi käynnistyy kahden sekunnin jälkeen. Lihas alkaa panna vastaan, mikä aiheuttaa lihasten ja jänteiden ärsyyntymistä, rasittumista ja mikrovaurioita.

Vain kaksi sekuntia kerrallaan

Mattes etsi keinoja käyttää hyödyksi kehon refleksejä ja aktiivisia liikkeitä. Näin syntyi uusi tapa venytellä: Venytetään enintään kaksi sekuntia kerralla ja hyvin kevyesti, enintään puolen kilon voimalla tai lievän epämukavuuden tunteeseen saakka. Niin vältetään lihasten jännittyminen vastustamaan venyttämistä.

Venytys toistetaan 8–10 kertaa. Joka toistossa liike venyttelyasentoon rentouttaa venytettävän lihaksen.

Vain rento lihas venyy kunnolla. Tavanomaisessa venytyksessä lihas jännittyy vastustamaan venytystä, jolloin lihas venyy vähemmän.

Kivut vähenevät

Aktiivinen pumppaava liike kiihdyttää verenkiertoa. Kun hengitetään toistojen tahdissa, lihakset kyllästetään hapella ja ravinteilla. Palamistuotteet poistuvat kehosta.

Tavanomaisessa passiivisessa venyttelyssä tätäkään etua ei saada, vaan kudoksiin syntyy hapen puutetta ja lihakset väsyvät ja kipeytyvät hieman.

Toistojen aktiivisen liikkeen ansiosta hermo-lihasjärjestelmä oppii muistamaan laajentuneen liikeradan. Sen ansiosta liikkuvuuden lisäys on pysyvämpi kuin passiivisessa venyttelyssä.

Kohdevenyttely on saanut nimensä Mattesin oivalluksesta suunnata kunkin lihaksen venytys anatomisesti parhaalla tavalla, kehon rasituslinjojen mukaisesti. Siten lihasten ja jänteiden peitinkalvot saadaan liukumaan ja venymään hyvin kevyellä voimalla.

Venymisen lisäksi tapahtuu merkittävä asia. Peitinkalvojen liukuminen irrottaa tulehduksissa ja vaurioissa syntyneitä kiinnikkeitä ja arpikudosta.

Kivut vähenevät ja kehon kudoksien terveys paranee.

Mallia olympiaurheilijoilta

Urheilijat hyötyvät kohdevenyttelystä monella tapaa.

Laajentuneet liikeradat parantavat voimankäytön tehoa. Koska kohdevenytykset eivät rasita kudoksia, venytyksiä voi tehdä sekä ennen suoritusta että kohta sen jälkeen.

Palautuminen rasituksesta nopeutuu, ja huippukunto saavutetaan nopeammin.

Venyttely hoitaa lihaksia, jänteitä ja niveliä niin, että säännöllisellä venyttelyllä urheilijan kilpailu-ura pitenee tuntuvasti.

Mattes ja hänen oppilaansa **Jim** ja **Phil Wharton** ovat toimineet USA:n olympiajoukkueen venyttelyn konsultteina 1980-luvulta alkaen. Aktiivinen kohdevenyttely leviää nykyisin kaikissa maanosissa, joissa on Mattesin oppilaiden perustamia fysioterapiaklinikoita.

USA:ssa arvioidaan, että sadattuhannet muutkin ihmiset kuin urheilijat ovat opetelleet kohdevenyttelyn.

Kohdevenyttely sopii siten kaikille työn tai liikunnan aiheuttamien lihaskireyksien helpottamiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen.

Venyttely helppo oppia

Kohdevenyttelyn venytysasennot on valittu niin, että lihasten rentoutus tapahtuu ikään kuin itsestään venyttelijän siirtäessä raajan tai vartalon alkuasennosta venytysasentoon.

Venytykset alkavat lantion ja keskivartalon lihaksista ja etenevät jalkoihin sekä toisaalta hartioihin, käsiin ja niskaan.

Järjestelmällinen kehon lihasjännitteiden purkaminen kohdevenytyksillä on hyvä tehdä ainakin kerran viikossa.

Istumatyö rasittaa takareisiä

Eniten venyttelyä tarvitsevat lihakset, jotka rasittuvat eniten. Jos joudut päivittäin istumaan paljon, erityisesti lantion ja takareiden lihakset kiristyvät.

Varsinainen venytys tehdään kunkin toiston lopussa käsillä tai nauhalla hieman tehostaen. Venytystä ei viedä pitemmälle kuin lievään epämukavuuden tunteeseen asti.

Vartalon lihasten perusvenytykset sekä lantion sekä reisien venytykset tehdään selällä ja kyljellä maaten, jalkojen venytykset sekä osa vartalon venytyksistä matolla istuen.

Näissä asennoissa tarkka kohdistaminen ja lihasten rentoutus jalkojen tai vartalon liikkeillä onnistuu parhaiten.

PERTTI KUKKONEN

Readme.fi julkaisi Pertti Kukkosen oppaan Aktiivinen kohdevenyttely viime vuonna. Kirjassa on kuvattu 45 tärkeimmän lihaksen venytykset. Kustantajan hinta on 28 euroa.

Alaselän kipu hellitti

Veteraaniurheilija **Pertti Kukkonen** löysi avun alaselän vaivoihin ja iskiakseen kokeilemalla uutta venyttelytapaa.

Apua ei löytynyt perinteisestä pitkäkestoisesta venyttelystä. ”Selkäkipu vain paheni, kun venytin takareittä nostamalla jalkaa porraskaiteen päälle ja taivuttamalla kroppaa eteenpäin.”

”Olin melkeinpä lopettaa juoksemisen”, Kukkonen kertoo tilanteestaan vuosikymmen sitten. Internetin kautta hän löysi amerikkalaisen **Aaron Mattesin** AIS-venyttelyn, jonka kokeilu johti jo muutamassa viikossa tuloksiin.

Kukkonen pystyi jatkamaan lempiharrastustaan kestävyysjuoksua. Neljä vuotta sitten hän voitti veteraanien Euroopan mestaruuden maratonilla Ljubljanassa.

Kokemuksistaan innostuneena Kukkonen käy pitämässä venyttelytunteja muun muassa veteraaniurheilijoille.

”Rollaattorivaihetta voi lykätä ainakin kymmenellä vuodella. Vaikutus hyvinvointiin on hyvinkin mahtava”, Kukkonen vakuuttaa.

Pertti Kukkonen

Syntyi myös teos, jossa hän suomensi AIS-menetelmän (active isolated streching) aktiiviseksi kohdevenyttelyksi.

”Ihan tavalliset ihmiset harrastavat Yhdysvalloissa venyttelyä Mattesin menetelmällä. Myös yliopistoissa on AIS-klubeja.”

80-vuotias veteraaniurheilija työskenteli Pellervon taloustutkimus PTT:n toimitusjohtajana vuoteen 1997 asti, jolloin hän jäi eläkkeelle.

TARJA HALLA

Esimerkkejä kohdevenytyksistä

Kuvapareissa vasen on alkuasento ja oikea venytysasento, jossa lopputehostus tehdään käsillä tai nauhalenkillä. Rauhallinen liike alkuasennosta venytysasentoon tehdään lihaksilla, ei siis vielä siinä vaiheessa nauhalla tai käsillä vetäen.

Kukin venytys toistetaan 8–10 kertaa. Venytysvaiheessa hengitetään ulos ja alkuasentoon palatessa sisään.

SEPPO ANTTILA

Alaselän ja pakaroiden venytys. Alkuasennossa molemmat jalat suorana. Koukista jalka polvesta ja nosta reisi ylös päätä kohti mahdollisimman pitkälle. Tehosta venytystä lopuksi kevyesti käsillä.

Selän venytys. Taivuta vartalo eteen ja alas. Sen jälkeen tehosta venytystä käsillä nilkoista kevyesti vetäen.

Takareiden venytys. Jalka oikaistaan suoraksi jalan lihaksilla. Vasta tehostus tehdään nauhalla kevyesti vetäen. Vaihtoehtoisesti jalan voi nostaa suorana. Jos selässä on arkuutta, pidä alustalla oleva jalka hieman koukistettuna.