

[illegible]

Vasikkakasvattamo muuttui voimistelusaliksi

Kuhmalahtelaisen navetan vasikkaosasto on muuttunut Method Putkisto -voimistelusaliksi. Pia Rauhalahden tunneilla käyvät yhtä hyvin maanviljelijät kuin liikkumisen vapaudesta kiinnostuneet kaupunkilaisetkin.

KANGASALA (MT)
Method Putkisto -ohjaaja ja fysio-
terapeutti **Pia Rauhalahhti** tutustui **Mar-
ja Putkiston** kehittämään kehonhallin-
tamenetelmään vuonna 2006 ja päätti
lähteä vuodeksi koulutukseen.

”Method Putkisto on niin erilaista kuin
työ”, Rauhalahhti mittii.

”Keho palautuu stressistä, urheilusta
tai työnteosta tasapainoon.”

”Myös maanjelijä tarvitsee huoltoa,
eivät vain koneet”, Rauhalahhti toteaa.

Lantionpohjan ja syvien vatsalihasten
tuki suojelee selkää raskaisa ja yksitoi-
koisissa töissä.

”Mitä enemmän ohjaan, sitä parem-
min alan ymmärtää, mitä perusliike
tarkoittaa. Kun nivel voi liikkua kaikkiin
suuntiin, kehon käyttäminen ja normaali
elämä helpottuvat.”

A black and white photograph of Pia Rauhalahhti, a physiotherapist, demonstrating a movement or exercise. She is wearing a dark long-sleeved shirt and glasses, and is gesturing with her hands as if explaining a technique. The background is slightly blurred, showing what appears to be a workshop or training environment.

Liikunnallinen karjatilan emäntä

Rauhalahi valmistui fysioterapeutiksi vuonna 1989. Vuonna 1996 hän muutti Kuhmalahdelle lypsykarjatilan emännäksi.

”Vuonna 2006 lypsylehmät lähtivät”, Rauhalahi kertoo.

”Ja minä ryhdyin mittimään fysioterapian täydennyskoulutusta.”

”Hoitokeskeinen fysioterapia ei motivoinut minua. Eikä se auttanut ja motivoinut asiakkaita tarpeeksi.”

Rauhalahi harrasti nuorena kilpa-uinta. Kuhmalahden kylän elämään hän lähti mukaan osallistumalla Kuhmalahden Kisan toimintaan.

”Olemme pieni maalaisseura, meillä harrastetaan kaikkea mitä järjestetään.”

Maataloustuottajien jumbpa ja muita terveysliikuntaryhmiä käynnistettiin kansalaisopiston kanssa.

Kesällä jumpataan ulkona. Rauhalahi perusti myös Nuoren Suomen liikuntaleikkikoulun Kuhmalahdelle.

Maataloustuottajien jumbassa olen käynyt 15 vuotta. Tätä miesten ryhmää on harrastettu vuosi, kuhmalahtelainen Juhani Yli-Hinkkala kertoo.



Method Putkisto vei mukanaan

”Nyt on yhdeksäs vuosi menossa Method Putkistoa, 15–20 ryhmää viikoittain”, Rauhalahti kertoo.

”Koulutaudun säännöllisesti lisää.” Aiemmin Rauhalahti ohjasi ryhmiä myös Tampereen Method Putkisto -studion. Useita ryhmiä on naapurikunnissa.

Vuonna 2013 Rauhalahdelle tehtiin oma sali navettaan, joka on rakennettu karjalatousta laajennettaessa vuonna 1998. Navetassa oli 300 neliometriä lämmintä tilaa ja 150 neliön reholat.

Nyt 77 neliön vasikkaosastossa on valoisia voimistelusia. Muuten navetta on puuvarastona. Salikin lämpiää puulla.

Ohjaus on yksilöllistä. Väkeä käy salilla Kuhmalahden ja Kangasalan lisäksi Pälkäneellä, Sahalahdella ja Kuhmoissa.

Kesäkurssit järjestetään appivahempien Vanhassa Rauhalahdessa. 1800-luvun päärakennusta ympäröi heleä maalaismaisema.

Kesäkurssilla sekä yksityistunneilla käy monikielisiä ja asiakkaita Helsingistä ja Tampereeltakin.

”Kesätorjontaa on tarkoitus laajentaa”, Rauhalahti kertoo.

”Kehonhallintaa luonnossa, ympäröivästä maaseudusta nauttien.”

”Ohjaus suuväkelvyyä, ja olen pitänyt kurssuja ratsastajaillekin. Seuraavaksi hankin pilates-laitteita salille.”

Laajat verkostot
Uuden salin avajaisissa kylän pappi siunasi paikan, tunneilla käviä hänkin. Perhe- ja sukulaiset autoivat järjestelyissä. Lähiseudun yrittäjiä toimitti ruokaa.

Kyläläiset ja naapurit kävivät onnittelemassa. Kaupempaa tulleet asiakkaita viihdytti musiikin ja tanssin parissa.

Työkavereita ja kollegoja on uran aikana kertynyt paljon. Marja Putkisto on tullut kaksi kertaa Lontoosta pitämään keskusturssin.

Näille kursseille tulee ohjaajia avuksi koko maasta.

Miesten ryhmä
Navetalla sekä naisvoittoisia ryhmiä, se-karyhmiä sekä vuosi sitten perustettu miesten ryhmä. Siinä on paljon maanvil-jelijöitä.”
”Sain omanikin mieheni mukaan.”
Matti Rauhalampi on maaseutuyrittä-jä ja muusikko. Tilan pelloilla viljellään rehunurmia, rehuviljaa ja vehnää naapu-reille. Metsätoissa ja metsänhoitoyhdis-tyksen puheenjohtajan tehtävissä menee aikaa.



"Maataloustuottajien jumpassa olen käynyt 15 vuotta. Tätä miesten ryhmää on harrastettu vuosi", kuhmalahtelainen Juhani Yli-Hinkkala kertoo.



"Verhoilija joutuu olemaan mahdollisimman epämurkavissa asennoissa", sanoo Hannu Ekholm. "On pakko pitää itsestään huolta."

Miesten ryhmässä hoidetaan reistaitavia selkiä, ennaltaehkäistään vajoja ja tavataa kavereita.

"Minkälainen olo on viime tunnin jälkeen?", Pia Rauhalahki kysyy.

"Päsin sängystäkin ylös silleen ihan normaalisti", kummalahtelainen verhoilija **Hannu Ekholm** vastaa.

"Hyvä, että selkä alkaa vähitellen toimia", Rauhalahki kiittää.

Hidasta, täsmällistä, tehokasta

Alkuvuoritytelyn jälkeen miehet kouvivat tavallaan jalkojaan ja kallistivat selkää eteenpäin hitaasti ja hallitusti. Sitten selkää rullataan pehmeästi, nikama kerrallaan jälleen suoraksi.

Pää, lapojen väli ja lantio haetaan samaan linjaan. Ja uudestaan, vain muutama kerran, mutta huolellisesti.

”Syvä poikittainen vatsalihas liukuu selkärankaan kohti. Käden alla pitäisi tuntua vatsan liukuminen sisään. Jos jännitystä tuntuu ylävatsalla asti, mukana on jo liikaa vatsalihasherkeroksia”, Rauhalahti neuvoo.

”Tee oman hengityksen tahdissa. Katso, selkääkö vatsa tukena, pysyykö pyssyksi pieni notko.”

Tarkoitus on eriyttää lantion liikkeet lonkkin liikkeestä. Selän puolella pitäisi olla lihaksia töissä. Häntäliuu kallistuu navasta poispienin.

Raskaan työn vastapaino
 ”Aina vedotaan siihen, että toissää tulee vetyntyksiä, mutta minullakin on sikälä, ja työksipoluiista se on. Ja kun siinä tässä kuussa lähtevät, niin täytyy venytellä sitäkin enemmän”, toteaa sahalaitelainen **Juha Höysniemi**.
 ”Vaimo on käynyt täällä jo pari vuotta, sehan mut tälle laitto. Täällä on kaiken ikäisiä, tehdään oman kunnan mukaan.”
 ”Olen minä notkeampi kuin viime vuonna. Ainakin pikkuisen.”
Juhani Yli-Hinkkala asuu naapurissa.
 ”Tämä pitää yleistä hyvinvointia yllä”, Yli-Hinkkala sanoo.
 ”Ettei toi kroppa ihan menisi rapakuntoon. Ja viljan lapiointi on paljon helpompaa, kun vetää vatsan sisään.”
 ”Tässä täytyy kyllä keskittyä, rentoutuminen tulee jälkeänpäin.”
 ”Pilatesulla on hirveän hyvä. Kun sen päälle menee pitkäkseen, se avaa hartiota ja muita lihaksia”, Yli-Hinkkala kertoo.

A woman with blonde hair tied in a ponytail, wearing a bright yellow long-sleeved shirt, is shown in profile, looking down and reaching out towards a man. The man, seen from the back, has short brown hair and is wearing a dark blue t-shirt. They are outdoors, with a blurred background showing other people and a light-colored building. The woman's expression is focused, and her hand is near the man's head/shoulder area.

A group of people are lying on their backs on mats in a gymnasium, performing a floor exercise. A therapist in a yellow shirt is assisting one participant. The room has a wooden floor, mirrors on the wall, and a door in the background.

Kun lantionpohja, vatsa, selkä, lavat, kädet ja jalat kytkeytyvät yhteen, liikkeet muuttuvat hallituiksi.

Meno on rentoa.
 "Onko notkon kohta tunnettavissa se-
 län alla?"
 "Ei", huutaa joku.
 "Onnistuu", Höysniemi kajauttaa reip-
 paasti.
 "Salaa harjoitellu", Yli-Hinkkala muti-
 see partaansa.
 "Kilpaileva halli sinne sikaalan tulos-
 sal!"
 Etunajopunnerruksessa ei ajatella kä-
 silästä, vaan koetetaan pitää lantio ja
 alavatsa toissa.
 "Ei oikein ehkä näytä, että tässä tapah-
 tuisi mitään, mutta ihan samoja harjoit-
 tuksia tekevät aktiivivierheilijat ja urheilun
 ammattilaiset", Rauhalahti rohkaisee.
 "Vielä voit pienentää liikeää!"

REA PELTOLA

METHOD PUTKISTO

Vahvistaa, venyttää, parantaa hallintaa

Method Putkisto on suomalaisen Marja Putkiston kehittämä kehonhallintamenetelmä.

Menetelmä on saavuttanut kansainvälistä suosiota. Se muistuttaa joogaa ja pilatetta, mutta menee syvemmälle kehoon. Menetelmää kehitetään koko ajan.

Keskittyä ennen kaikkea hermoston ja mielen tasolle sekä lihasten yhteistyöhön.

Hengitystä ja kehon omaa painoa hyödynnetään virtaavin, hallittuun liikkeeseen.

Liikkeet lähtevät symymistä lihaskerroksesta. Selkärangan, lantion sekä loppojen tukena olevia lihaksia houkutteellaan toimimaan.

Vahvat pinta-lihakset eivät auta, elleivät myös selkänikamia ja koko asentoa tukevat syvät lihakset ole hereillä. Liikkeissä pyritään suoriin luiden linjoihin.

Avain kaikkeen liikkumiseen. Muun muassa jääkiekkopuukkie Joriker käyttää Method Putkisto harjoittelunsa tukena.

**Myös
maan-
viljelijä
tarvitsee
huoltoa,
eivät vain
koneet.**

Neuvot ovat yksityiskohtaisia, tarkkoja ja yksilöllisiä. Pia Rauhalahti käy tarpeen mukaan ohjaamassa, minkä lihaksen pitäisi nyt tiivistyä.