

Hiiohoi! TERVEYS JA HYVINVOINTI

Xtravaganzan painonpudotusohjelma toimii

Kotkalainen Maarit Ylimäki on tosi tyytyväinen omaan ratkaisuunsa.

TERVEYS

Hiiohoi!

Kotkan Karhulassa toimivan Fitergon palveluihin kuuluu muun muassa Xtravaganzan painonpudotusohjelman konsultointi. Terveyskonsultti **Peetu Suoknuuti** kertoo, että suurin heidän ohjauksessaan saavutettu painonpudotus on 27 kiloa.

-Yksi ryhmä aloitti ohjelman toteuttamisen viime marraskuussa. Viimeinen tapaaminen meillä on 27. toukokuuta, muuten ruokaravintolassa. Ryhmän jäsenen keskimääräinen painonpudotus on 19 kiloa, Suoknuuti sanoo.

Ohjelman läpivieminen kestää 26 viikkoa. Prosessissa yhdistetään oikea ravinto ja liikunta.

-Alkuvaiheessa, henkilöistä riippuen 3 -10 viikkoa, ateriakorvikkeita nautitaan 500 kilokalorin edestä päivittäin. Vettä tai vichyä juodaan nelisen litraa vuorokaudessa. Aineenvaihdunta kiihtyy ja kuona-aineet irtoavat. Puolivälissä ohjelmaa vuorokautinen kalorimäärä nostetaan tuhanteen, Suoknuuti taustoittaa.

-Liikunta kuuluu ehdottomasti kuvioon. Fysioterapeut-



Salivastaava, terveystoimittaja Peetu Suoknuuti perehdyttää Maarit Ylimäkeä juoksumaton tarjoamiin monipuolisiin mahdollisuuksiin kunnon kohentamisessa.

timme tekee kaikille henkilökohtaisen ohjelman. Elämäntapamuutos on pitkän tähtäyksen tavoitteena, Suoknuuti sanoo.

Kotkalainen **Maarit Ylimäki** osallistuu parhaillaan ohjelmaan.

-Pärijään hyvin kalorimäärällä. En koe nälän tunnetta.

Päänsärkyäkään ei ole ollut. Tämä on paljon helpompaa kuin odotin. Olen laihtunut ihan suunnitelman mukaan. Kyllä se kannustaa, Ylimäki tiivistää.

Ihmisiä liikutetaan miellyttävästi

Kuntosalien tehtävä on saada ihmiset liikkumaan.

-Se on meidänkin tehtävä. Pyrimme tekemään sen siten, että asiakkaat tykkäävät. Teemme kunto-ohjelmat pyydettäessä. Haluamme kuunnella asiakkaitamme. Reagoimme mielipiteisiin. Kaikki ei sovi kaikille ihmisille. Pyrimme kehittämään koko ajan uutta, Suoknuuti kuvaa Fitergon toimintafilosofiaa.

Fitergon tarjonta on laaja. Esimerkkeiksi voi nostaa spinningin, soutu-spinningin, kuntosalin, suolaahuoneen, solariumin, saunan ja lapsiparkin. On helppo todeta, että liikunta on hauskaa.

Ohjaajat ovat ammattitaitoisia. Saatavilla on fysioterapeutin ja hierojan palvelut. Testauslaitteisto on ajan tasalla. Fitergo on perustettu vuonna 2004. Nykyisten neljän omistajan hallinnassa se on ollut puolitousta vuotta. Omistajina ovat alan ammattilaiset **Mikko Paavola, Heidi Leppämäki, Vesa Kaukiainen** ja Peetu Suoknuuti.

-Nykyjan ihmiset ovat kiinnostuneet liikunnasta. Meillä käy ihan kiitettävästi asiakkaita koululaisista eläkeläisiin, Suoknuuti kertoo.

Asko Vatanen
asko.vatanen@hiiohoi.fi



Avoinna ma-pe 9-18, la 9-14, Puh. 05-2255 900, Alasuurtie 3, 48400 Kotka. www.mckone.fi

Kotkan Autoklinikka
HUOLLOT • KORJAUKSET • PELTITYÖT
OHJASKULMIEN SÄÄDÖT
PAKOKAASUMITTAUKSET
KATSASTUSPALVELUT
HENKILÖ-, PAKETTI-, KEVYT KUORMA-AUTOT
www.kotkanautoklinikka.fi
Keltakallio
Ruuvikatu 7, 48770 Kotka (05) 3400 100

Tenniskyynärpää ilman tennistä

OSA 4/10



Ennaltaehkäisy esimerkiksi venyttelemällä on tärkeää tenniskyynärpää-vaivassa.

LIHASHUOLTOPALSTA

Hiiohoi!

Joidenkin vaivojen kohdalla vaivan nimi vie helposti harhaan. Näin myös tenniskyynärpään kohdalla. Vaikka vaivan diagnoosi onkin löytynyt juuri kyselyssä lajissa syntyvien rasitusvammojen perusteella, on nykyisin tenniskyynärpää yksi yleisimmistä työperäisistä vaivoista.

Yleisimmän tenniskyynärpään aiheuttaa kuormitus ja hankalat työskentelyasennot ja jatkuva staattinen jännitys. Siivous- tai päätetyöt ovat tyypillisiä tenniskyynärpään aiheuttajia, samoin kuin monet hoitoalan työt. Tenniskyynärpää syntyy rasitustulehduksesta tai jännesäikeiden osittaisesta repeämätulehduksesta. Tämä vaiva paikallistuu kyynärpään ulkosyrjään, sormien tai ranteiden pitkien ojennusjanteiden kiinnityskohtaan.

Tenniskyynärpään vaivatesa kipu voi säteillä olka- ja kyynärvarteen. Käden puristusvoima saattaa heikentyä ja kyynärpään ulkosyrjä saattaa olla myös kosketusarka. Kiputila pahenee rasituksen myötä ja hellittäessä, kun kyynärpäähän antaa levätä.

Kipua, turvotusta ja mahdollista tulehdustilaa voi rauhoittaa pitämällä kylmäpakkausta kyynärpäähän ulkosyrjässä. Kylmähoitoa tulee aina muistaa, ettei esimerkiksi kylmäpussia tulisi asettaa suoraan iholle. Jäiden ja ihon väliin tulee laittaa ohut kangas palettumavammojen ehkäisemiseksi. Kun vaiva on akuuttina, on lepo kaikkein paras "lääke". Tenniskyynärpään hoidossa käy-

tetään usein myös kyynärvarren ympärille asetettavaa tenniskyynärpääteuhaa.

Lihashuollon rooli vaivan ennaltaehkäisyssä on merkittävä. Sinällään sekä työntehtävien, että työpaikkeen ergonomian merkitystä ei voi yliarostaa. Kyynärvarren lihasten voiman lisäksi on myös tärkeää. Lihashuollon lisäksi harjoitussuoritusilla niin, että käsi oppii kestämään siltä vaadittavat työt. Edellä mainittujen lihaksien liiallinen kireys on perimmäinen syy kiinnityskohtaan kiipeytymiselle. Tämän johdosta säännöllisesti toistettu venytys on tehokas tenniskyynärpään ennaltaehkäisy.

Ranne painetaan toisella kädellä 90-asteen koukistukseen ja samanaikaisesti kyynärpää täysin ojennettuna käännetään kyynärvarvasta voimakkaasti sisäkiertoon. Liikettä on hyvä pitää yllä ääriasennossa 6-8 sekuntia kerrallaan. Uusi venytys tulisi aloittaa noin kahden sekunnin kuluttua. Venytys olisi hyvä toistaa jopa 15 kertaa vuorokaudessa. Koska liike on varsin helppo, eikä vaadi paljoa tilaa, se sopii erinomaisesti tehtäväksi vaikkapa työpöydän lomassa.

Mika Hallikainen

Kirjoittaja vastaa lukijoiden kysymyksiin lihashuollosta osoitteessa: hallikainen.mika@gmail.com

Kirjoittaja on koulutettu hieroja/urheiluhieroja, joka toimii SBS Haminan juniorivastaavana sekä naisten edustusjoukkueen valmentajana.

HealthEx on uudenlainen kuntosalikonsepti kiireisille

LIKUNTA

Hiiohoi!

Kotkan kauppakeskus Pasatiin avattiin viimeviikon tiistaina uusi mielenkiintoinen 30 minuutin HealthEx-terveysliikuntapaikka. Toimintaidea on erilainen huipputekninen liikuntapaikka ei kilpaile niinkään käyttäjistä alueen muiden kuntokeskusten kanssa vaan vastaa pikemminkin passiiviliikkujiin ja kiireisten ihmisten tarpeisiin.

-HealthEx on niin sanottu matalan kynnyksen liikuntapaikka. Koko kunto-ohjelman läpikäyminen kestää vain puoli tuntia. Laitteistomme on kuitenkin hyödyllään verrannollinen normaaleiden kuntosalien kolme kertaa kauemmin kestävä ohjelmaan, kertoo Kotkan pisteen avajaisissa ketjun toimintaa esitellyt markkinointijohtaja **Yrjötapio Kivisaari**.

Hurjalta kuulostavalle väitteelle on kuitenkin olemassa järkiperäinen perustelu. Uuden harjoittelukonseptin tehokkuus optimoidaan mahdollisimman tarkasti tietokoneen avulla. Kuntoilijan henkilökohtaiselle älykortille tallentuu kaikki kuntoharjoittelun kannalta oleellinen tieto jokaisen harjoittelukerran aikana. Käytännössä tämä sähköinen kunto-ohjelma seuraa asiakkaan tekemisiä lähes reaaliaikaisesti.

Älykortti koneeseen ja menoksi

HealthEx-terveysliikuntapaikkeen jokainen kuntokone on varustettu kortinlukijalla joka tunnistaa käyttäjän henkilökohtaisen sirukortin perusteella. Laitteiden vastukset ja toistomäärät asetuvat automaattisesti kuntoilupaaraattien muistiin.

-Meillä kukaan ei näe toisten vastuksia, joten täällä ei tarvitse häpeillä tekevänsä toistoja muita pienimmillä vastuksilla, huo-



HealthExin uudenlaista kuntoilukonseptia avajaisissa esittelivät markkinointijohtaja Yrjötapio Kivisaari ja Kotkan toimipisteen johtaja Virpi Saartia.

mioi laitteiden toimintaa esittelevä Kivisaari.

Jokainen jäsenyyden hankintu asiakas saa myös käyttöönsä sykemittarin jonka keräämät tiedot lisätään kuntoilijan henkilökohtaiseen tietokantaan. Tekniseltä päällepäin vaikeava ratkaisu tuntuu aluksi hieman pelottavankin koneelta. Kivisaaren mukaan riskit ovat kuitenkin minimaaliset, sillä omaa kunto-ohjelmaa pitää noudattaa, näin yli-

lyöntejä ei pääse syntymään. Salilla työskentelee myös kokopäiväinen fysioterapeutti, joka seuraa asiakkaiden harjoittelua ja tekee jokaiselle henkilökohtaisen ohjelman.

Asiakasryhmänä passiiviset ja kiireiset liikkujat

Uuden tenniskyynärpään käyttäjämäärä on rajattu viiteen sataan asiakkaaseen. Suurin osa

näistä tulee koostumaan yritystien tarjoamia liikuntaetuja käyttäviä noin 40 prosenttia yrityksiin kuuluvista. Jäljelle jäävät 60 prosenttia ei käytä etua hyväkseen ollenkaan. Meidän asiakkaamme koostuvat pääosin jälkimmäisestä passiiviliikkujiin ryh-

mästä, kuvailee Kivisaari. Myyntijohtajan mukaan HealthExin konsepti on rakennettu juuri tämän ryhmän ympärille. Nopea noin 30 minuuttia kestävä saliohjelma on helppo käydä läpi vaikka ruokautuminen aikana. Lisäksi salin henkilökunta seuraa viikoittain asiakkaiden henkilökohtaista kuntoilutietoa ja mikäli ongelma on epäselvänä näytettyä harjoittelua, muistuttaa kunto-ohjaaja puhelimitse huo-

nomuistisia säännöllisen liikunnan hyödyistä.

-Olemme saaneet henkilökohtaisesta harjoitteluseurannasta paljon hyvää palautetta muiden kaupunkien saleilta, selittää Kivisaari.

Ei mikään monitoimikeskus

Viime syksystä asti Suomessa levinneellä ketjulla on ennestään jo kuusi toimipistettä. Seitsemäs toimipiste noudattaa ketjun tuttua kaavaa myös Kotkassa.

-Meillä ei ole jumppia eikä muutakaan vedettyä ohjelmaa. Itse tenniskyynärpään lisäksi Kotkassa on niin sanottu rentoutumishuone, jossa on moderni hierontatuoli, lisäksi tilassa soi rauhoittava musiikki, myyntijohtaja esittelee.

Juuri remontoituista tiloista löytyy luonnollisesti myös siistit lukittavilla kaapeilla varustetut pukutilat miehille ja naisille sekä heti valmiit saunat, jotka ovat salin asiakkaiden vapaassa käytössä.

Ensi näkemältä entisissä vaateliike Lehdon tiloissa sijaitseva HealthEx-terveysliikuntapaikka vaikuttaa mielenkiintoiselta uutuudelta jolla voi hyvinkin olla paljon alueellista kysyntää. Yrityksellä on perinteisiin kuntokeskuksiin verrattuna erilainen toimintamalli. Aktiivisille liikkujille oheispalveluiden, kuten erilaisen jumppien ja ohjattujen liikuntatuntien puute saattaa olla ratkaiseva tekijä salin valinnassa, siksi heille esimerkiksi Liikuntastudio Pop saattaa olla parempi vaihtoehto. Vuorostaan niille passiivisille liikkujille, joiden on vaikeaa sovittaa aikatauluun salien ohjelmien mukaan, HealthEx saattaa olla oikea paikka. Kolmenkymmenen minuutin salikerros kolmesti viikossa ei lopulta kuulosta ylipäsymättömältä haasteelta.

Tero Alenius
tero.alenius@hiiohoi.fi