



Nea Nurmi

Aloitettuani treenaamisen olin 19-vuotias lukiolainen. Olen ollut hyvinkin aktiivinen pienestä pitäen mm. luistelun ja tanssin merkeissä. Vaihto-oppilas vuoteni aikana kipinä liikuntaan hiipui, sekä ruokailu tottumukseni muuttui radikaalisesti. Huomasin olevani hyvin väsynyt koko ajan. Tuntui ettei energiaa riittänyt edes koulun käyntiin. Omat tavoitteeni ja lähtökohtani olivat ensisijaisesti elämäntavan muutos, ei pelkästään painon pudotus.

Aloitimme koko prosessin tapaamisella, jossa Jarno halusi kartoittaa toimisiko henkilökemiat ja minkälaiset ovat omat intressini. Tästä alkoi meidän puolivuotinen treeni jaksomme. Jo heti alussa sovimme tapaamisen, jossa keskustelimme oikeanlaisen ruokailun tärkeydestä liikunnan ohella. Treeni jaksomme alkoi kunto testillä, jolla saatiin mitattua sen hetkinen kuntotasoni. Teimme myös testin, joka mittasi maksimi ja minimi sykkeen rajoja. Näillä tiedoilla oli hyvä lähteä liikkeelle. Joten siis testien perusteella minulle alettiin rakentaa juuri itselleni sopivaa tapaa kuntoilla. Opin käyttämään kuntosalin laitteita, sillä olen jo useat vuodet tehnyt liikkeit aivan väärin, joten ”kuntoilustani” on ollut jopa hieman haittaa kun hyötyä. Tutustuin myös treeni jaksoni aikana uusiin lajeihin, joista päällimmäisenä jäi mieleen kahvakuula. Kävimme kaikki treeni ohjelmani läpi hyvin perusteellisesti, niin että pystyin toteuttamaan niitä myös itse ilman jatkuvaa opastamista.

Oli ilo huomata kehittymisen tasoa matkan varrella ja huomata kuinka urheilu piristää ja auttaa jaksamaan kiireen keskellä. Sitä uskoisi että treenaaminen vie viimeisetkin mehut, mutta päinvastoin se tuo energiaa ja pienen liikunnan jälkeen on hyvin virkistynyt olo. Olen myös huomannut muutoksia ulkomuodossani, tosin tämä ei ollut koskaan tavoitteeni varsinaisesti. Kun ruokailun ja liikunnan saa tasapainoon, paino alkaa pudota. Painon pudotus tulee siis vähän niin kuin sivu tuotteena hyvän olon kanssa.

Yksi hyvin merkittävä muutos omassa elämässäni oli ravintovalmennus ja ruokavalion muutos. Ei sitä uskoisi että vielä 20:senä joutuu opettelemaan kuinka syödään. Omaksuin ruoka ajat jo jossain määrin, mutta paljon on vielä opittavaa, sillä mikään ei tule välittömästi. Ruokavalion ja elämäntapojen muutos vie aikaa, mutta suunta on oikea. Personal training on tuonut minulle uuden käsityksen ruokailustani ja olen saanut sen kauan kadotetun kipinän takaisin. Ennen en olisi edes miettinytkään meneväni salille pitkän koulu tai työpäivän jälkeen, mutta nyt se on jopa aivan pakonomaista. Liikuntaohjelmassa myös pyritään siihen, että pystyn harjoittelemaan itsenäisesti, enkä jää riippuvaiseksi ohjaamisesta.

Jarno perehdytti perin pohjin minut kaikkeen mitä tein. Hänen kanssaan oli hyvin miellyttävää työskennellä, sillä hän tsemppasi minua jatkamaan, sekä jaksamaan. Hän myös auttoi minua puskemaan rajojeni yli, jolloin pääsin myös kehittymään. Oli hyvin tärkeää että henkilökemiat toimivat, sillä ei ollut mitään hävettävää ja uskalsi antaa kaikkensa, eikä tarvinnut sievistellä asioita. Valmentajan kanssa treenatessa saa enemmän irti siitä mitä tekee ja saa varmuuden että tekee kaiken oikein. Myös tsemppaaminen oli omalla kohdallani tärkeää, sillä en puskenut yli turvarajojeni, joten en myöskään kehittynyt siinä mitä tein. Suosittelen kaikille henkilökohtaista valmennusta. Minulle tämä puolivuotinen treenikausi on uuden terveellisemmän elämän alku. Paljon on vielä tehtävää ja opittavaa, mutta suunta on oikea.