



Roope Moilanen

Olen harrastanut aikaisemmin Ju-Jutsua ja Salibandyä sekä kössiä ja muutenkin viihtynyt pallopelien ja erilaisten urheilulajien parissa. 16-vuotiaana aloin käymään salilla muutamia kertoja viikossa, mutta mitään ei tapahtunut. Olin 17-vuotias, kun päätin ottaa Jarnoa hihasta kiinni salilla ja kysyä apua, koska mitään ei oikein tapahtunut, vaikka olin jo vuoden uurastanut. Painoni oli tuolloin 69kg ja voimasta tai hyvästä ravinnosta ei ollut tietoaakaan, vaan olin tehnyt kaiken kavereitteni kuulopuheiden perusteella.

Ensin teimme testit osaamisestani, jonka luulin olevan korkealla, mutta se ei pitänytkaan paikkaansa. Tämän jälkeen aloimme Jarnon kanssa opetella perusliikkeitä ja harjoitusfilosofiaa, eli esimerkiksi harjoitusten kesto, teho ja määrä. Opettelin myös ravintopuolta todella paljon, jonka ansiosta saimme päivittäisen ravinnon terveellisemmäksi ja maittavammaksi. Tämän "alkuosuuden" jälkeen siirryimme hieman haastavampiin liikkeisiin, kuten kahvakuulailuun. Opeteltuani nämä, Jarno opetti lisää uutta, haastavampaa ja monipuolisempaa ja opettaa vieläkin, aina sitä mukaan kun pystyn hallitsemaan vanhat kokonaan. Tämä mahdollistaa sen, että pystyn tekemään paljon monipuolisia treenejä, eikä vain ns. "pötköpenkkiä".

Olen nyt 18-vuotias ja ollut Jarnon opissa vähän yli vuoden. Edistymiseni on ollut huikeaa. Painoni on tällä hetkellä 90kg ja pituutta on tullut nyt vuoden aikana noin 8cm. Rasvaprosenttini vuosi sitten oli 14,2% ja tällä hetkellä 14,8%, joten hankkimani 21kg eivät ole todellakaan läskiä, vaan kiinteää lihasta ja myös kasvuni nosti painoa. Tulokset ovat olleet räjähdysmäiset lihasmassan osalta, mutta olemme myös saaneet kuntoni kohoamaan roimasti ja juoksen nykyään cooperin testissä yli 3000m, vaikka lihasmassaa onkin tullut hurjasti. Olemme harjoitelleet monipuolisesti, säännöllisesti ja määrätietoisesti tuloksien saavuttamiseksi ja niin teemme jatkossakin.

Jarnon rooli urakassa on ollut valtava. Jarno on laatinut täydellisesti minulle sopivan ohjelman ja auttanut minua pysymään siinä. Alussa meinasin sooloilla, mutta Jarno potki minut heti raiteille takaisin ja sai vakuutettua minut heti ensi metreillä, että näin on hyvä, eikä omia sooloiluja tarvita.

Hyvää Jarnossa on todella monipuolinen osaaminen sekä huumorin keskeltä löytyvä kuri. Jarnon kanssa on mukava treenata ja jutella. Mikäli joku asia on jäänyt mietityttämään, niin olen aina saanut vastauksen kysymyksiini. Jarno osaa myös vaatia juuri oikean määrän treeneissä ja pitää harjoitukset todella vaativina, muttei mahdottomina, joka sopii minulle mainiosti, koska haluan

tuloksia. Hyvä puoli, jota arvostan Jarnossa on se, että hän kuuntelee myös minun toiveet, muttei silti aina anna minulle juuri sellaista ohjelmaa, josta tykkään, vaan sellaisen, josta on minulle eniten hyötyä ja samalla siinä painottuvat toiveeni. Aluksi vähän narkästelin tätä, mutta nyt olen siitä kiitollinen Jarnolle.