



Tupu Pakarinen

Vuosi 2006: I had a dream.

Vuosi 2007: I have still a same dream.

Vuosi 2008: I was ruining my dream.

Olin haaveillut monta vuotta Naisten Kymppin juoksemisesta. Valmensin itseni joulukuusta 2007 alkaen pari kertaa päivässä tekemilläni 6-14 km:n sauvakävelylenkeillä siihen kuntoon, että keväällä 2008 jalkani kestivät enää kävelyn autosta ruokakauppaan ja takaisin auton etupenkille. Itseni personal trainerina olin kehittänyt molempiin sääriini erittäin pahan penikkataudin. Se siitä juoksu-unelmasta!

Elokuussa löysin valmentaja Jarno Ahosen tiedot ja puhelimesta sovimme tapaamisen jo samalle viikolle. Jarnon haastattelussa ilmoitin olevani tyydyttävässä kunnossa, salillakin puuhastellut aikaisempina vuosina ja ainut mistä en pidä on hengästyminen ja hikoilu. Valmentaja Ahonen ammattilaisena kuunteli kasvot peruslukemalla ja ehdotti, että aluksi tehtäisiin UKK-kävelytesti sekä lihaskuntotestejä. Kävelytestissä pystyin askeltamaan ripeällä vauhdilla 500 metriä, kun jalat pettivät. Lihaskuntotestissä sain tulokseksi 0 kpl kyykkyjä, yhden etunojapunnerruksen ja vatsalihaksia sentään kymmenen. Hmh...olin siis omasta mielestäni ollut vielä edellisenä päivänä tyydyttävässä kunnossa.

Läksimme liikkeelle ihan alkutekijöistä. Ulkona videoitiin kävelyäni ja Jarno löysi välittömästi vikaa askeltamisessani. Aloitin opettelemalla normaalia kävelemistä. Sauvakävely- ja hölkkälenkit kiellettiin saman tien. Salille tehtiin monipuolinen ohjelma peruslihaskunnon, säärien ja nilkan vahvistamiseen. Opettelin myös sellaista kummastusta kuin lihashuoltoa. Intoni oli suuri ja Jarno sai rauhoitella useammankin kerran, että nyt malttia malttia. Olin tehnyt 3 kuukauden valmennussopimuksen ja kiire oli saada itseni huippukuntoon siinä ajassa niin aerobisella kuin lihaskuntopuolellakin.

Ravintoon olin suhtautunut kurinalaisesti, syönyt terveellisesti, mutta liian vähän ja liian pitkillä ruokaväleillä. Ruoka-asioista käytiin välillä tiukkaakin keskustelua, mutta suostuin Jarnon ehdotukseen syödä 3-4 tunnin välein ja lisätä ruoan määrää. Yhtäkkiä painostani hävisi kuin huomaamatta kuusi kiloa. Ja sitten olikin 3 kk mennyt.

Oppimista oli itselleni, ettei tämä projekti noin lyhyessä ajassa ollut vasta kuin alkumetreillä. Tehtiin vuodelle 2009 kunto-ohjelma ja tähtäimenä edelleen Naisten Kymppin juokseminen. Sitten tapaturman takia tuli liikkumiseeni yli puolen vuoden tauko. Vasta loppuvuodesta päästiin

aloittamaan kunnolla treenaaminen. Salilla tein pitkiä pyörä- ja soutu treenejä. Kuntotesti näytti jo mukavia tuloksia. Siitä kipinää lisää ja yhteistyötä jatkettiin vuodelle 2010.

Sitten tapahtuikin rakkautta ensisilmäyksellä; Jarno toi treeniin 6 kilon kahvakuulan.

Ah! Täydellinen hurmaantuminen kuuluiin ja jossain vaiheessa sain vinoilua, että mitenkäs nyt, kun tässä hiki lentää ja saattaa olla, että jopa hengästytkin. Ei haitannut, kun alkoi vyötärö kaventua, käsiin kehittyä lihasta ja hyvää oloa riitti vielä seuraavallekin päivälle.

Kevään auringon myötä olin alkanut juosta taas omin päin päivittäisiä pidempiä lenkkejä ja jalat kipeytyivät saman tien. Kyllästyin ja turhaannuin koko liikkumiseen. Peruutin treenejä ja kiukkuisia viestejä lenteli Jarnon meiliin. Sovittiin, että käydään yhdessä syömässä ja unohdetaan treenaaminen vähäksi aikaa. Tehtiin venyttelyjä ja joogaharjoituksia. Jarno piti minulle tiukan puhuttelun ja täsmensi, että tuloksia ei voi tulla, jos yhteisiä sopimuksia harjoittelun laadusta ja määristä ei noudateta. Pelkkä kausisuunnitelman ja uuden saliohjelman tuijottelu kotisohvalla ei tee muuta kuin kuluttaa sohvaan syvän kuopan. Sen illan jälkeen suhtautumiseni yhteiseen projektiimme muuttui täysin. Nyt-saatava-kaikki-heti-tässä-asenteeni hävitin. Tajusin, että Jarno käyttää aikaansa minuun ei vain pelkissä tapaamisissamme vaan myös ohjelmien suunnitteluissa, ruokapäiväkirjani läpikäymisessä, säännöllisissä yhteydenpidoissa jne, joten onhan myös minun kannettava oma vastuuni projektistamme; minun unelmaanihan tässä ollaan tavoittelemassa. Liikkumiseni tehoon ja säännöllisyyteen tuli totaalimuutos. Opin myös pitämään lepopäiviä.

Nyt on huhtikuu 2011 ja liikkuminen on ihanaa. Treenien tehot ovat nousseet ja rankatkin ohjelmat ovat mieluisia. Asenne on nyt salilla, että minähän jaksan ja pystyn. Kahvakuulissa ollaan siirrytty jo kahdentoista ja kuudentoista kilon painoihin ja hurmaantuminen vain päivä päivältä lisääntyy. Juokseminen aloitettiin rauhallisesti ja nyt lenkki raittiissa kevätsäässä onnistuu ilman kipuilua. Viikon kohokohta! Kesällä tulee täyteen kolme vuotta, kun aloitin Jarnon kanssa liikkumisen. Tuona aikana on ollut ylä- ja ala-mäkeä, mutta periksi ei olla annettu. Ilman Jarno en olisi oppinut liikkumaan turvallisesti, säännöllisesti, enkä myöskään uskaltaisi laittaa treeneissä itseäni likoon. Itseäni olen myös oppinut tuntemaan ihan uudella tavalla ja kärsivällisyyttä on tullut roppakaupalla lisää. Luottamukseni Jarnon ammattitaitoon on horjumaton. Välillä Ahonen laittaa kuriin ja järjestykseen; välillä nauraminen ja jutustelu lohkaisee ajasta aimo osan. Eihän liikkumisen tarvitse vakavaa pakkopullaa olla. Minulle se on täytekkua kermavaahdolla. Kiitos Jarnolle!

Olen tällä hetkellä elämäni parhaimmassa kunnossa. Niin ja jossain vaiheessa puhuttiin, että kun minä olen Naisten Kympin juossut, lopetan valmennussopimuksen ja Jarno ilmoitti olevansa tarpeeton siinä vaiheessa, kun minä olen suostunut vesijumpppaan. Kumpaakaan en meinaa pitkään aikaan suorittaa; juosta kun voi metsälenkillä ja uida mökkirannassakin, joten laitahan Jarno minulle seuraavalle 10-vuodelle valmennussopimus pikaisesti allekirjoitettavaksi.