



Pysytkö pystyssä?

Joku vuosi sitten eräs reilusti ikääntynyt purjehtija horjahti kivisellä aallonmurtajalla ja kaatui kivikkoon. Ympärillä olevat nuoremmat kauhistuivat ja joku oli jo näppäilemässä hätänumeroa kännykällään. Pari muuta menivät kaatuneen luokse auttamaan, jolloin hän päättäväisesti komensi olemaan koskematta häneen. Hiljalleen tuo veteraani kömpi ylös kivikosta, pyyhki pölyt hartioiltaan ja hymyili.

Selvästi säikähtyneiden veneilijöiden ihmetellessä miten tuo äskeinen oli mahdollista, hän totesi pelanneensa jalkapallomaalivahtina koko ikänsä ja oppineensa kaatumaan pehmeästi.

Jokainen meistä vanhenee. Sinä ja minä ja Möttösen Mattikin. Koska sille emme voi mitään, niin on ehkä syytä

**ON EHKÄ SYYTÄ
TEHDÄ SE MITÄ
VOIDAAN ELI
VÄHENTÄÄ
IKÄÄNTYMISEN
NEGATIIVISIA
VAIKUTUKSIA**

tehdä se mitä voidaan eli vähentää ikääntymisen negatiivisia vaikutuksia. Jokaisen ei silti kannata aloittaa jalkapalloharjoituksia, jos sitä ei jo ole aikaisemmin tehnyt. Sen sijaan voisimme miettiä millä keinoin pitäisimme tasapainokykymme ja jänte-
vyytemme sillä tasolla mitä heiluvassa veneessä vaikeuksitta toimiminen

edellyttää. Ei liene tarkoituksenmukaista edellyttää jokaiselta rannalta ja laiturilta portaita ja turvakaiteita vaan keskittyä siihen, että askeleemme on vakaa ja varma.

”En minä ala mitään sirkustempuja tehdä”, toteat todennäköisesti tässä vaiheessa. Älä huoli, ei tarvitsekaan. Keskity siihen mitä haluat ja mitä osaat ennestään. Media on pullollaan toinen toistaan ihmeellisempiä kikkoja, joilla veltostunut kehomme kuulemma saadaan kuntoon. Uskoo ken tahtoo, mutta tuosta valikoimasta voi helposti löytää itselleen sopivia juttuja.

Itse olen lisännyt silmät kiinni tehtäviä harjoituksia, yhdellä jalalla seisomisia, kyykistyksiä ja kääntymisiä jne. Hyödylliseksi olen myös todennut tasapainolaudan, jonka päällä seisten on mukava sekoittaa aamupuuroa lieden ääressä. Aluksi siitä ei meinannut tulla mitään ja pari kertaa puurot oli... enpä sanokaan missä... mutta pienen harjoittelun avulla homma alkoi toimia ja harjoituksen vaikeutta voi nostaa laittamalla silmät kiinni. Silloin kannattaa tosin olla muualla kuin puurokattilan ääressä, ettei käy niin kuin... no arvaat varmaan... Varmista kaikkien edellä mainittujen kohdalla, ettet kaadu ja murra lonkkaasi.

Pidempään purjehtineena olen hauskuuttanut itseäni (ja satunnaisia vieraitani) harjoittelemalla aallokos-

sa liikkuvan veneen salongissa silmät kiinni seisomista, jopa yhdellä jalalla. Toki jostain kevyesti kiinni pitäen, jotta turvallisuus on varmistettu. Tuo harjoitus palauttaa mieleen liikkuvan ympäristön ennakoitavuuden ja koko kehon hermoradat suoriutuvat tasapainon korjaavista liikerata-ohjauksista paremmin. Älä kuitenkaan kokeile tätä avoveneessä.

Hyvän tasapainon lisäksi kehosamme tulisi olla liikkuvuutta ja jännevyyttä. En ala personal traineriksi, vaan heitän vain ilmaan ajatuksia. Lankuttaminen, venyttely, voimistelu ja mitä niitä onkaan. Kaikki hyviä, ilmaisia ja kotona tehtäviä harjoitteita. Metsäpolulla kävely tasaisen asfaltin sijasta... Tiedät itse mikä toimii. Ota vaikka vain yksi harjoitus alkavan kesän ohjelmaan...

Notkein veneilyterveisin – pysytään pystyssä. □

HARRI SANE



Kirjoittaja on turvallisuus-
kouluttaja, Suomen
Purjehdus ja Veneily ry:n
veneily- ja purjehdus-
kouluttaja, Espoon
Meripelastajien hallituksen
jäsen ja Espoon Veneily-
turvallisuusyhdistyksen
puheenjohtaja.