



## Salille tai lenkille mars!

Sanna Pasanen

**ERIKOISKISA JA UUSINTA EDESSÄ.** Väsyttää, millään ei jaksaisi keskittyä. Mietin, tuliko nukuttua lyhyet yöunet vai kunto-ko pettää. Siispä pelkkä lajiharjoittelu ei riitä, tarvitaan myös fysiikkatreeniä ja kunnon yöunista ja levosta pitää huolehtia. ”Levossahan kunto kohoaa”.

Kuntosalitreeneillä voi kohottaa omaa lihaskuntovoimaa. Itse jaksotan lihaskuntotreenit siten, että teen käsiä ja keskivartaloa yhdellä kertaa ja seuraavalla kerralla jalkoja ja keskivartaloa. Minua on ainakin auttanut, että olen jaksottanut mitä milloinkin harjoittelen. Ei kannata yrittää kaikkea kerralla, koska keskittyminen herpaantuu ja ei tee liikkeitä oikein. Kuntopallolla ja kahvakuulalla saa liikkeet tehokkaiksi.

Ryhmäliikunnoissa löytyy vaihtoehtoja; spinning, kahvakuula, venyttelyä, tasapainoharjoitteita, pumpeja, steppejä jne.

Mutta kotonakin harjanvarren kanssa voi harjoittaa keppi-jumppaa ja vesipulloista voi tehdä käsipainot.

Koska lajimme on niin toispuoleinen, on tärkeää pitää kroppa kunnossa. Omasta kokemuksesta tiedän; polvet ovat olleet kovilla ja kinesioiteippi on hyvä keksintö.

Kestävyyttä voi talvella kohottaa hiihtäen ja luistellen, kesällä juosten, hölkäten, pyöräillen, rullaluistellen jne. Ja siinä samalla saa raitista ilmaa, eikä maksa mitään. On hyvä harrastaa ulkoliikuntaa, koska lajimme on sisälaji ja keilahallien ilma on mitä on.

Tärkeintä on että lähdet liikkeelle, ei aina tarvitse rehkiä ”verenmaku suussa”. Jos tuntuu, ettei suju ja ei huvita, niin voi ottaa löysemmin.

Hyväkuntoinen keilaaja jaksaa keskittyä paremmin suoritukseen. Hyväkuntoisella en tarkoita ”hikiliikkujaa”, vaan henkilöä, joka on sinut itsensä kanssa - on mieli ja keho hyvässä sovussa.

Itselläni on ollut ihanteellinen tilanne viimeiset kolme vuotta, täällä Kuortaneella ovat niin laji- kuin fysiikkatreenimahdollisuudet todella hyvät. Ei kaduta tämä valinta (voin suositella lukiovaihtoehdoksi), vaikka reissaaminen välillä väsyttää!