

Kuminauha ja kalastus liikuttavat näyttelijää

Näyttelijä Kari Hietalahti harjoittelee ohjatusti ja ajatuksella. Vuoden säännöllinen treenaus on selättänyt miehen selkävivot. Kari on huolissaan Suomen miehistä ja kehottaa heitä aloittamaan kuntoilun hyvissä ajoin.

KARI HIETALAHDELLA on aina ollut ongelmia alaselän kanssa. Liikunnallinen näyttelijä on aikoinaan harrastanut kilpauintia, keihäänheittoa ja jääkiekkoa. Silloin harjoituksissa vedettiin kovaa eikä venyttelyä tehty. Kremppaa on vuosien varrella ollut selän ohella olkapäässä ja polvissa, jotka on leikattu.

Toden teolla selkävaiivat iskivät kesällä 2015, kun vasen puoli Karin selästä meni juntturaan.

– Kipu meni alaselästä niskaan asti ja kääntyi sitten kaulan puolelle.

Näyttelijä kertoi vaivastaan kollegalleen **Jasper Pääkköselle**, jolla on myös ollut selkävaivoja. Jasper ohjasi hänet liikuntakeskukseen, jossa fysioterapeutti selvitti, mistä oireet johtuvat.

Selkävaivojen lähteeksi paljastui vasen lonkka. Kari arvelee, että vaiva saattaa olla peruja jo nuoruuden jääkiekkoajoilta, rajusta treenauksesta, kyyrystä peliasennosta ja huonosta seisomisasennosta.

– Sitä, että selkävaiava lähtikin lonkasta, en olisi arvannut. Yritin venyttää selkää, mutta se ei auttanut.

Ajatus mukana tekemisessä

Nyt vuoden säännöllisen liikuntaharjoittelun jälkeen, Kari on kunnossa ja selkävivoton.



– Koskaan ei ole ollut näin hyvä olo, hyvinvoivan näköinen mies iloitsee.

Kari käy 2-3 kertaa viikossa ohjatussa liikunnassa. Harjoituksissa tehdään avoimia ja aktivoivia liikkeitä ja harjoitetaan voimaa. Ohjauksen hakeminen ei ole Karista ollenkaan huono juttu, eikä se, että joku näyttää suunnan.

– Treenaus muuttuu koko ajan. Ennen kun kävin salilla, oli jalkapäivä ja selkävaivoja. Nyt harjoittelu tehdään kuntopiirimäisesti, mikä on tosi mukavaa.

Kari käy punttisalilla myös itseksensä ja on saanut ohjeita siihen, miten tehdä liikkeitä oikein.

– Aiemmin tein niitä repivällä tyylillä kuten miehet yleensä tekevät. Kilpaillaan siitä, paljonko nousee penkistä.

Nyt kun Karin tekemiseen on tullut uusi filosofia, myös miehen ryhti on parantunut.

– Nuoria näyttelijöitä tulee lisää koko ajan, joten jotenkin on yritettävä pysyä kelkassa, mies virnistää.

Kari tekee liikkeitä lähinnä kuminauhalla, mikä on hänestä yllättäen melkein raskaampaa kuin punteilla.

– Jos liike tuntuu helpolta, sen tekee todennäköisesti väärin. Oikein tehtynä liikkeen saa tuntumaan kevyelläkin vastuksella. Ajatus pitää olla mukana tekemisessä ja liike tulee kohdistaa oikeaan paikkaan. Se merkitsee, ei se miten isoilla painoilla tekee.

Kari on ymmärtänyt myös hengityksen ja keskivartalon tuen merkityksen. Tätä oppia hän vie arkeensa, esimerkiksi siihen, miten hän seisoo ja kävelee. Hän on myös kiinnittänyt huomiota suomalaisten huonoon ryhtiin ja kehottaa korjaamaan sitä.

– Ei pidä turhia nöyristellä kumarassa, vaan mennä runko suorana. Leuhka voi olla, Kari hymyilee.

Rooli voi käydä selän päälle

Näyttelijän työ haastaa mielen lisäksi myös fysiikkaa. Kuvaukset saattavat kestää kymmenenkin tuntia. Roolihahmolla voi olla huono ryhti tai hahmo voi joutua olemaan erilaisissa asennoissa tai seisomaan koko ajan, mikä käy selän päälle.

– Nuorena siihen vielä pystyy, mutta

Kari Hietalahti, 52

- Näyttelijä ja käsikirjoittaja
- Valmistunut näyttelijäksi Tampereen yliopistosta 1989. Aloitti uransa KOM-teatterissa 1989–1998.
- Tuttu lukuisista tv-sarjoista, esim. Kenraali Pancho & Pojat Pohjoiskalotilla, Jari ja Kari, Kimmo, Läpiveto, Pasila, Putous, Roba, Vintiöt ja Yle Leaks.
- Elokuvarooleja mm. Aikuisten poika, Härmä, Kaappari, Rööperi ja Vares. Rooli tulevassa Tom of Finland -elokuvassa.
- Tekee myös dubbauksia ja mainoksia.
- Valmentaa HJK:n A-junioreita.
- Saanut parhaan miesnäyttelijän Kultainen Venla 2012 -palkinnon roolistaan tv-sarja Robassa. Jussi-ehdokkuus elokuvasta Aikuisten poika.
- Kotoisin Savonlinnasta, asuu Helsingissä vaimonsa, poikansa ja koiransa Panchon kanssa.

50-vuotiaana se on vaikeampaa. Kehosta on pidettävä huolta ja on liikuttava.

Karin kokemuksen mukaan monella miesnäyttelijällä on alaselän kanssa ongelmia. Hänen mielestään naiset ovat järkevämpiä kuin miehet: naiset huoltavat enemmän kehoaan, miehiltä se helposti unohtuu.

Kehon rasitusta näyttelijöillä lisäävät epäsäännölliset työajat ja välillä on yökuvauksia. Kari kertoo olevansa hyvä nukkuja ja hän käyttää nukkuessaan korvatulppia.

– Minulla on hyvä herättäjä. Vaimo herättää, kun kello soi. Kun uni on hyvälaatuisia, sen ei välttämättä tarvitse olla niin pitkää, Kari tuumii.

Syöminen tasapainossa

Liikunnan ja unen ohella hyvinvointiin vaikuttaa ruokavalio. Kari muutti parisens vuotta sitten ruokailutottumuksiaan roolia varten.

– Aikuisten poika -elokuvan ohjannut **Juha Lehtola** sanoi mulle nätisti, että miten olisi, jos pudottaisin pari kiloa. Ymmärsin yskän. Laihduttamiseen tarvitsee – tai ainakin minä tarvitsen – käskyn, ulkopuolisen impulssin tai jonkin tavoitteen.

Karilla on nykyisin säännöllinen ate-

riarytmi. Hän syö aterioita ja kevyitä välipaloja kahden tunnin välein. Iltaseitsemän jälkeen hän nauttii vain vihanneksia. – Syöminen ei ole mitään rääkkiä, tykkään välillä myös mässäillä. Olen löytänyt sopivan tasapainon ja uusien ruokatottumusten ansiosta paino on pysynyt kuosisa. Tämä on ollut pysyvä muutos.

Perhokalastus on zen-laji

Kalastus on Karin henkireikä ja perhonen heittäminen käy myös liikunnasta. Monet muistavat **Kenraali Pancho & Pojat** -kalastusohjelmat, joissa Kari kiersi kalavesillä näyttelijä **Tommi Korpelan** ja chihuahua **Kenraali Panchon** kanssa. – Perhokalastus on kehon ja mielen hallintaa, zen-laji. Kun seisoo joessa, läpi virtaa ikään kuin ikuinen virta. Siinä jokin tosi rauhoittavaa.

Kari kalastaa mielellään Norjan joissa. Ne ovat hänen mukaansa hyvin hoidettuja ja kalat niissä voivat hyvin. Siellä harrastetaan vastuullista kalastusta eli isot emäkalat ja uhanalaiset kalat lasketaan takaisin jokeen. Karin missiona onkin luonnon ja erityisesti vesistöjen suojeleminen. Lähinnä sydäntä ovat joet ja järvet sekä kalojen hyvinvointi.

– Haluan, että jälkipolvetkin pääsevät nauttimaan luonnosta.

Mielen hallinnasta on apua myös näyttelijän ammatissa. Kokemuksen myötä Karille on tullut stressiin rutiini.

– Siitä selviää, kun tietää projektin kestävän oman aikansa. Sitten pääsen taas kalalle.

Toisaalta pieni stressi kuuluu ammatin ja roolin tekemiseen.

– Roolihahmo saattaa olla sellainen, joka stressaa ja siihen saattaa itse mennä mukaan. Tai jos on tosi paljon tekstiä opeteltavana. Saattaa ensin tuntua, ettei sitä opi. Mutta kyllä sen oppii, kun käyttää ajan tehokkaasti ja keskittyy siihen mitä tekee. Sama kuin liikunnassa.

Kari osaa myös ottaa rennosti. – Jos olen väsynyt, huomioin sen treenissä. Harjoittelen silloin kevyemmin, enkä treenata hampaat irvessä. Ja jos joskus jää treenikerta väliin, en sitä liikoja harmittele, vaan otan taas kiinni harjoitusrytmistä.

Mies, aloita kuntoilu ajoissa!

Selkäliitto haastaa teemallaan ”Tosimiehen selkätreeni” kaikki miehet liikumaan ja huolehtimaan selästään. Mikä saisi miehet liikkeelle?

Karin sai liikkeelle ikä. Hän on huolissaan siitä, että moni 50-60-vuotias mies joutuu lonkkaleikkaukseen. Näyttelijä kannustaa myös kavereitaan liikkumaan ja hänellä on selkeä viesti suomalaisille miehille.

– Kehotan kaikkia miehiä aloittamaan kuntoilun hyvissä ajoin ennen kuin tulee hetket aloittaa. Heti alusta asti kannattaa opetella oikeat asennot ja pitää järki mukana treenaamisessa. Ei revitä täysillä!

Karin havaintojen mukaan venyttely tuntuu olevan hankalaa suomalaisille miehille.

– Mutta ei se vie hirveästi aikaa. Esimerkiksi salilla voi liikkeiden välissä venyttellä lyhyesti reisiä, kylkiä ja selkää.

Kari venyttelee myös kotona apunaan putkirulla, jolla hän rullaa paikat auki.

– Kipeät paikat löytyvät rullalla helposti. Ja lacrosse-pallolla on helppo hierontaa selkää seinää vasten. Kannattaa hieroa myös jalkapohjat.

Kirjoittaminen rauhoittaa

Tänä syksynä Karin kalenterissa on enemmän kirjoittamista kuin näyttelystä.

– Välillä on hyvä olla pois ruudusta, työstä ja harjoittaa omaa käsikirjoittamista. Kirjoittaminen on myös rauhoittavaa työtä. Kuuntelen musiikkia, kun kirjoitan.

Työn alla on pitkän elokuvan käsikirjoitus, jota Kari dramatisoi ohjaaja **Peter Franzénin** kanssa.

– Kyseessä on epookki 1800-luvun Suomesta. Se on mielenkiintoinen projekti, kun tietoa ajasta ei ole hirveästi saatavilla. Elokuvan aihe on synkkä, se kertoo ihmisen pahuudesta.

Uutta elokuvaa odotellessa voimme nähdä Karin syksyn aikana televisiossa, kun uudet kaudet sarjoista Kimmo ja Roba alkavat. Lisäksi kalastuksen ystäviä ilahduttaa uusi kalastusohjelma, jossa Kari ja Tommi Korpela käyvät **Aleksi Salmenperän** ohjauksessa kalassa muun muassa Suomessa, Tanskassa, Norjassa, Kuubassa ja Kuolan niemimaalla.

Ja jotta oleilu ruudun ääressä ei menisi pelkäksi makoiluksi, voi tölöttäessä kätevästi huoltaa kehoa, esimerkiksi venyttellä ja rentouttaa lihaksia Karin vinkeillä. Sallittu myös naisille!

Teksti: **Pia Bilund**

Kuva: **Jasper Pääkkönen**

Kari selkätreenissä ➔

Tosimies Kari Hietalahti selkätreenissä



1.

1. Selän asentoa tukevien syvien lihasten aktivointi- ja yhteistoimintaharjoitus. Kyseessä on tehostettu versio, jossa foamrollilla ja kuminauha tuovat lisää haastetta.



2.

2. Liikkeessä haetaan peruskyykyn linjauksia, liikkuvuutta ja tasapainoista lihastyötä. Lisäapuna ja samanaikaisesti lisätehosteena kuminauhavastukset ja loissa ja käsissä.



3.

3. Kehonhallintaa ja liikkuvuutta haastava liike, jota kannattaa tehdä vasta akuutin vaiheen jälkeen. Liikkeen tekeminen vaatii myös harjoituspohjaa sekä vahvaa keskivartalon hallintaa.



5.

5. Liikkeessä harjoitetaan lapojen lähentäjälihasten aktivaatiota ja tukevan seisoma-asennon säilyttämistä. Monet selkäoireiset miehet seisovat asennossa, jossa lantion painopiste työntyy eteen, mikä nimenomaan altistaa selkäongelmille.

Kuvissa Kari Hietalahta ohjaa fysioterapeutti (AMK) **Anna-Leena Toivanen** Fibaco-valmennuskeskuksesta.

Kuvat: Tomi Viitanen



4.

4. Liike avaa kireää kylki- ja etulinjaa, pitkä askelasento tehostaa venytystä lantion alueella. Oleellista liikkeessä on sopiva venytysvoimakkuus ja hengityksen rentous, jotta venytys pääsee vaikuttamaan koko kudoksetjuun.

Tilaa harjoitusnauha www.selkakauppa.fi



Selkäviikko ja Maailman Selkäpäivä lokakuussa

TÄNÄ VUONNA valtakunnallista Selkäviikkoa vietetään 10.-16.10. Selkäviikko huipentuu Maailman Selkäpäivään, jota vietetään vuosittain 16. lokakuuta.

Selkäviikon ja Maailman Selkäpäivän tämän vuoden teema on **"Oikaise itsesi ja liiku"** (Straighten Up and Move). Teemalla halutaan kiinnittää huomiota ryhdin ja liikunnan merkitykseen selän terveydessä.

Selkäviikolla paikalliset selkäyhdistykset eri puolilla Suomea järjestävät maksuttomia ja kaikille avoimia tapahtumia.

Lue lisää Selkäviikosta ja sen tapahtumista nettisivuiltamme selkakanava.fi/selkaviikko.



Jäsenlasku sähköpostiin – Voita läppäripöytä!

HYVÄ JÄSEN

Selkäliitto aloittaa syksyn 2016 aikana kokeilun, jossa jäsenmaksulasku lähetetään sähköpostilla. Sähköpostilaskutus on paperilaskututukseen verrattuna nopeampaa, edullisempaa ja ympäristöystävällisempää.

Jos haluat oman laskusi jatkossa sähköpostitse, ilmoita nimesi ja sähköpostiosoitteesi Selkäliiton toimistoon osoitteeseen selkaliitto@selkaliitto.fi.

Sähköpostilaskuun siirtyvien kesken arvotaan iso läppäripöytä sekä Selkäliiton tuubihuiveja.

Arvomme palkinnot lokakuun loppuun mennessä vastanneiden kesken.

MAKSUTTOMAT YLEISÖLUENNOT

Tuki- ja liikuntaelinongelmien ennaltaehkäisystä ja itsehoidosta

TULE KUNTOON, SENIORI!

Luennoilla käsitellään monipuolisesti ikääntyvien näkökulmasta tuki- ja liikuntaelinongelmia, kuten selkä-, niska- ja nivelvaivoja, osteoporoosia ja kaatumistapaturmia. Luennoilla tarjotaan tietoa ja tukea ikääntyvien tuki- ja liikuntaelinterveydestä ja tule-vaivojen ennaltaehkäisystä sekä omahoidosta. Luentoja ennen jäsenjärjestöjen paikalliset yhdistykset esittelevät toimintaansa. **Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia eikä niille tarvitse ilmoittautua etukäteen, TERVETULOA!**

Syksyn luentopaikkakunnat 2016

Paikkakunta	Päivämäärä	Klo	Luennoija	Paikka ja osoite
Kotka	03.10.2016	18.00	Iiris Salomaa	Kotkan kirjaston auditorio, Kirkkokatu 24
Mikkeli	11.10.2016	18.00	Mikko Oikarinen	Mikkelin kaupunginkirjaston Mikkeli-Sali, Raatihuoneenkatu 6
Joensuu	13.10.2016	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Itä-Suomen yliopisto, Joensuun kampus, Aurora-Sali, Yliopistokatu 2
Oulu	14.10.2016	18.00	Mari Halkola	ODL-Hyvinvointikeskus Wegelius-Sali, Albertinkatu 16
Hämeenlinna	17.10.2016	18.00		Poltinahan seurakuntalo, Turuntie 34
Helsinki*	19.10.2016	17.00	Esko Kaartinen	Helsingin yliopisto, Porthania-Sali P1, Yliopistonkatu 3, 1. krs.
Tampere	20.10.2016	17.00	Marjo Rinne	Sampolan juhlasali, Sammonkatu 2
Lappeenranta	24.10.2016	18.00	Maarit Eskola-Heikkinen	Lauritsalan seurakuntakoti, Kauppalankatu 1
Kuopio	25.10.2016	18.00	Raimo Kääriäinen	Kuopion kaupungintalon juhlasali, Tulliportinkatu 31
Suonenjoki	25.10.2016	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Suonenjoen yhtenäiskoulu, Koulukatu 21
Tohmajärvi	08.11.2016	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Koulukeskuksen auditorio, Asemantie 35, B-rakennus
Loviisa	09.11.2016	17.00	Maria Nurminen	Esplanadin juhlasali, Kuningattarenkatu 7
Joroinen	29.11.2016	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Lukion auditorio, Koulutie 1
Turku				Paikka ja aika vielä avoin.

*Helsingin 19.10.2016 luento lähetetään suorana videolähetyksenä osoitteessa www.suomentule.fi/toiminta/tule-kuntoon-senioreille/luennot/tule-kuntoon-luento. Lähetys alkaa klo 17.00. Luennon voit katsoa myös jälkikäteen samassa osoitteessa.

Luennon järjestäjät:

