

# Pilates pitää pianistin selän kunnossa

Jazzpianisti Iiro Rantala puhuu itsehoidon puolesta. Ison elämäntapamuutoksen tehnyt muusikko kannustaa muitakin miehiä aktivoimaan keskivartalon lihaksia.

Pilateksen lisäksi Iiro on innostunut kahvakuulasta.

**IIRO RANTALA** muistaa tarkkaan, milloin selkäkipu äityi pahaksi. Se tapahtui vappuna 2010, kun hän oli keikalla Pohjanmaalla.

– Menin hotellilla saunaan ja sen jälkeen tuli omituinen olo. Selkä oli jo jumissa, mutta kipu alkoi säteillä vasempaan jalkaan, Iiro kertoo.

Työterveyslääkäri määräsi vaivaan kipulääkkeitä. Sitten Iiro alkoi itse tutkia asiaa ja meni fysioterapeutti **Jarmo Ahosen** vastaanotolle.

– Jarmo oli sitä mieltä, että on mentävä magneettikuvaan, jotta nähdään, mikä tilanne on. Kuvauksessa löytyi kaksi välilevyn pullistumaa. Jarmo kehotti tapaamaan myös kirurgin, sillä tilanne näytti aika palhalta. Pullistumien löytymisen jälkeen sain myös vahvemmat kipulääkkeet, ja ajoittain olin ihan tokkurassa.

Kotona Iiro piti itsensä liikkeellä kävelemällä ympäri fyygelihallia. Ja ainoa keino saada unta, oli kylkimakuulla toinen jalka ristissä. Se helpotti oloa.

Kun Iiro tapasi kirurgin, tämä oli sitä mieltä, että ”juoksut on juostu” eli tällä selällä ei enää juosta tai hölkätä.

– Aika helposti kirurgit tällaisia tuomioita heittelee ja ne jäävät mieleen. Kirurgin resepti oli leikkaus ja kielto fysioterapialle. Toivoisin, että lääkärit oppisivat enemmän kuntoutuksesta ja toisin päin.

Kipu jatkui koko kesän ja syyskuussa Iiro joutui ottamaan sairauslomaa. Mutta sitten kun mies oli menossa leikkaukseen, tapahtui jotain.

– Menin sovitusti leikkausta edeltävänä iltapäivänä Töölön sairaalaan ja olo alkoi jo matkalla helpottaa Kerroin päivystävälle kirurgille, että kipu hellittää. Hän sanoi, ettei leikkaukseen pakoteta, mutta uutta aikaa ei helposti saa. Soitin sitten vielä

leikkaavalle kirurgille, hän ymmärsi asian ja kertoi, että joskus käy näin.

Iiro oli jo tässä vaiheessa tutustunut fysioterapeutti ja pilatesohjaaja **Erja Holgerin** ja alkanut käydä häneen ohjauksessaan.

– Varovasti, iiseillä liikkeillä aloitettiin pilatesharjoittelu ja se on jatkunut tähän päivään. Olen myös ostanut itselleni kotiin pilatesuolin, wunda chairin. Rundeille otan mukaan jumppakuminauhoja.

## Aktivoi keskivartalon lihaksia

Iiron mielestä pilates on aika vaikea laji. Jos sitä haluaa harrastaa, hän neuvoo menemään aloitusviikonloppuun.

– Mulla ainakin meni muutama kuukausi, että tajusin pilateksesta yhtään mitään ja on kestänyt vuosia, että olen oivaltanut tietyt jutut.

**”  
Istun nyt luontevasti ryhdikkäämmiin.”**

Pilateksessa on kyse keskivartalon syvistä lihaksista, ne vaikuttavat Iiron mukaan kehossa alaspäin ja erityisesti ylöspäin.

– Ensin syvät lihakset pitää löytää ja sitten kun on tehnyt tarpeeksi toistoja, se alkaa vaikuttaa elämään ja ryhtiin. Istun nyt luontevasti ryhdikkäämmiin. Tykkään ajatella, että syvät vatsalihakset nappaavat kiinni. Pilateksella on ollut iso vaikutus ja merkitys mulle.

Iiro harrastaa pilatesta kotona omatoimisesti, pilatesohjaajan luona hän käy pari kertaa kuussa.

– Erja opettaa mulle uusia liikkeitä, antaa haastetta koko ajan. Hän tuntee mut ja tietää missä vaiheessa olen. Erjan kanssa tehdään liikkeet muutaman kerran ja otan ne vielä videolle, niin muistan ne paremmin. Se on mulle hyvä systeemi.

Iiro tykkää pilatestuolistaan, sillä se on yksinkertainen ja hyvä tapa aktivoita lihaksia.

– Se kolisee ja on aika primitiivinen, mutta sillä voi tehdä 500 eri liikettä. Teen harjoituksia lähes joka ilta noin 10–15 minuuttia.

Pilateksen rinnalla Iiro harrastaa muutaakin liikuntaa. Yksinliikkujana hän hölkkää ja käy kuntosalilla. Noin kuukausi sitten Iiro innostui kahvakuulasta ja aikoo vaihtaa kuntosaliohjelman kahvakuulaohjelmaksi. Iiro kannustaa muitakin miehiä aktivoimaan keskivartalon lihaksia.

– Jos vaikka hiihtää, juoksee tai pelaa jotain palloilulajia, kannattaa edes kerran viikossa tehdä keskivartalotreeni.

Jos ei pilatekseen uskaltaudu – kuten monen miehen kohdalla voi olla – Iiro suosittelee kokeilemaan kahvakuulaa. Se on hänestä melkein yhtä hyvä kuin pilates ja aktivoi monia lihaksia.

– Musta tuntuu, että kahvakuula on tosimiehille sopiva. Kuulia löytyy melkein joka kuntosalilta, niitä toki tarvitsee useampia eripainoisia, itse käytän 3–4 kuulaa. Ja aluksi kannattaa ottaa opastusta ohjaajalta.

## Itsehoidon puolestapuhuja

Iiro sanoo olevansa suuri itsehoidon puolestapuhuja ja kannattaja.

– Itseään voi hoitaa liikunnalla ja ruokavaliolla. Olikohan se laulaja Cher, kun sanoi, että miehet ovat tarkempia siitä, mitä

## IIRO RANTALA, 49

- Helsingiläinen pianisti ja säveltäjä
- Lukuisten levytysten lisäksi säveltänyt musiikkia mm. useisiin musikaaleihin. Tunnetaan myös tv-ohjelmista *lirottelu*, *Iiro irti* ja *Iiron musiikkiluokka*.
- Palkintoja, esim. Jazzliiton Yrjö-palkinto 1995, parhaan musiikin Jussi Risto Räppääjä -elokuvasta 2009 ja Vuoden vieni-Emma 2015.
- Perheeseen kuuluvat vaimo ja kaksi poikaa.

öljyä laittavat autoonsa kuin mitä laittavat suuhunsa. Joskus ihmettelen, miksi muutosta ei saada aikaan. Terveellinen ruoka on hyvää ja se tekee sulle hyvää.

Oman elämäntaparemonttinsa Iiro teki tylläkin vähän pakotettuna. Herätyksen paikka oli se, kun hän 33-vuotiaana meni terveystarkastukseen pankkilainaa varten.

**”  
Kannattaa edes kerran viikossa tehdä keskivartalotreeni.”**

– Olin terve enkä ollut sairastellut, mutta lääkärissä kävi ilmi, että verenpaineeni oli hirveän korkealla. Lääkäri piti mulle puhuttelun ja esitelmöi liikunnasta ja ruokavaliosta. Siitä alkoi mun fokuksellinen terveyteen. Sitten tosin seurasi noin seitsemän vuotta jojoilua, kunnes välilevyn pullistuma iski.

Se oli toinen herätys. Nyt mies voi hyvin ja elää normaalia elämää. Paino ja olo on kevyempi. Muusikko myös uskoo hyvän kehään.

– Kun alkaa liikkumaan, ei se pyttipannu enää maistu. Siirryin vähähiilihydraattiseen ruokaan ja karsin pois sokerit ja alkoholin. Aika nopeasti huomaa eron olossa, syökö roskaruokaa vai hyvää ruokaa.

Iiro toteaa, että selän kuntouttaminen oli iso savotta. Ylipaino vaikutti varmasti osaltaan selkäongelmien syntyyn. Vaivaansa Iiro etsi syiden sijaan ratkaisuja. Niitä oli tarjolla myös sosiaalisessa mediassa,

joka oli vielä vuonna 2010 aika uusi juttu.

– Somessa tuli paljon empatiaa ja neuvoja. Vaikea siinä oli tietää, että mikä ohje toimii.

## Poikakuorolaisesta palkituksi jazzpianistiksi

Lapsena ja nuorena Iiro oli liikunnallinen. Siihen vaikutti se, että hänen isänsä oli urheiluvälinekauppias. Liikunta jäi kuitenkin yli kymmeneksi vuodeksi, kun musiikkitouhut alkoivat kiinnostaa.

Musiikkiura alkoi, kun äiti vei pojan 6-vuotiaana Cantores Minores -kuoroon.

– Siellä sain ihan mielettömän teorian musiikkiin, tutuksi tulivat nuotit, laulaminen ja keikkailu. 10-vuotiaana aloin soittaa pianoa, ensin klassista ja sitten rinnalle tuli jazz.

Muusikon alku pääsi varhain kiinni työelämään.

– Keikkailin jo 14–15-vuotiaana 1980-luvulla, joka oli hauskaa aikaa kasvaa aikuiseksi. Töitä oli riittä, sillä mun kaltaisia muusikoita oli tosi vähän. Jazzpianisti voi soittaa kaikkea klassisesta jazziin, poppiin ja bluesiin.

Kun Iiro oli 18-vuotias, hän perusti opiskelukavereidensa kanssa Trio Töykeät -yhteen, joka voitti heti perustamisvuotenaan Euroopan jazzpalkinnon.

– Kaikki eteni tosi nopeasti, ei siinä ehtinyt ruokavaliota ja liikuntaa miettiä. Vasta kolmenkymppin jälkeen alkoi olla jaksamisongelmia.

Nyt Iiro toteaa, ettei tätä työtä jaksaisi, jos ei olisi hyvässä kunnossa. Keikkoja on paljon ja valmistelun paine on jatkuva.

– Mulla normi tilanne on se, että olen samaan aikaan tekemässä uutta jazzlevyä, jousikvartettoa, musiikkia elokuvaan sekä tv-sarjaa. Välillä tuotantoaikataulut menevät päällekkäin ja nopeasti joutuu tuottamaan uutta. Jos ei ole terveenä ja skarppina, se ei onnistu.

Keikat vievät Iiroa ympäri kotimaata ja usein myös Saksaan, Itävaltaan ja Sveitsiin. Alkuvuodesta miestä voi kuulla konserttien lisäksi musiikkikomedioissa 4 pientä annosta ja Kumma Peruna. Uusi Risto Räppääjä -elokuva tulee ensi-iltaan 15.2. Se on jo elokuvasarjan neljäs osa, johon Iiro on säveltänyt musiikin. Ajatuksen kesälomasta mies on hylännyt, sillä kesän festarit ovat kivointa keikka-aikaa.

Vaikka soittajan ja säveltäjän työssä kertyy istumista pianon ääressä, kovin pitkiä aikoja ei Iiro paikallaan pysy.

– Mun keskittymisjännne on lyhyt, mikä sopii hyvin tähän istumatyöhön. Mun on pakko nousta ainakin vartin välein ylös ja tehdä jotain. Tiedän, että se tekee myös selälle hyvää.

Yksi keino vähentää istumista ovat kävelypalaverit. Iiro on sellaiseen itsekin osallistunut ja se oli hyvä palaveri. Hän toivookin, että ne yleistyisivät.

– Ensin ihmiset istuu työpisteessä ja sitten ne menee palaveriin istumaan, kun voisi tehdä toisinkin. Itse nousen palaverissa välillä pystyyn, ja sitten joku muukin nousee. Tätä kulttuuria voisi levittää työpaikoilla, kannustaa ihmisiä liikkumaan ja jaloittelemaan.

Iiron vinkki selän huomioimiseen kuuluu: Älä jämähdä. Se on rakkaudenteko selälle. 🌈