



Jäykkä juontaja tykästy astangajoogaan

Aamukolmen aikaan herääminen vaatii itsekuuria ja istumatyö käy selän päälle. Juontaja ja toimittaja Nicklas Wancken pitävät vedossa liikunta, voimatorkut ja hyvä työporukka. Luonnollista kivunlievitystä suosivan miehen niskajumeihin auttoi astangajooga.

KYMMENEN VUOTTA SITTE Ylen Aamu-tv:n Nicklas Wanckella oli ikäviä niska- ja hartiaseudun vaivoja. Kun mies käänsi päätään sivulle, niska jämähti ja oli kipeä päiväkausia. Sitten hän löysi astangajoogan, ja kivut ovat kaikonneet.

– Astangajooga vahvisti lihaksia ja toi joustavuutta ja liikkuvuutta. Olen aina ollut jäykkä, ja olen varmaan edelleen ryhmän ”huonoin”, jäykin, mutta se ei haittaa, jo yhdeksän vuotta joogannut mies naurahtaa.

Nicke tykästy astangajoogan kokonaisvaltaisuuteen.

– Hikoilen joogassa paljon enemmän kuin salilla. Tykkään siitä tunteesta, että olen liikkunut. Se on mulle urheilua, josta tulee hyvä olo.

Suora haastattelu on paras kipulääke

Toimittajan työ on pitkälti istumatyötä, mikä tuntuu Nicken mukaan kolotukseksi aina silloin tällöin.

– Selkä on se, mistä mun on oikeasti pidettävä huolta. Jos en sitä tee, se kipeytyy. Ainoa tapa, jolla saan kivun pois, on liikunta.

Lääkkeet eivät ole Nicken mielestä järkevä ratkaisu.

– Mulla on suolistovaiva, joten en halua ärsyttää vatsaa yhtään kipulääkkeillä, jos vain mahdollista. Pyrin siihen, että mulla on aina luonnollinen keino kivunlievitykseen.

Paras kipulääke, mitä ikinä on keksitty, on Nickestä suora haastattelu.

– Kun tekee 10-12 minuutin haastattelun suorassa lähetyksessä, niin kaikki, myös kipu unohtuu.

Kuminauha on loistava jumppaväline

Liikkumista ja liikuntaa Nicke harrastaa monipuolisesti. Astangajoogan lisäksi hän käy kuntosalilla ja tekee omatoimisesti selkäjumppaa. Hän myös pyöräilee työmatkat ja ulkoilee koiransa Kamun kanssa.

Kuminauhalla tehtävän jumpan Nicke bongasi Hyvä Selkä -lehdestä ja sai siihen henkilökohtaista opastusta, kun Selkäliiton asiantuntija kävi Aamu-tv:n lähetyksessä ohjaamassa jumpan.

”*Tykkään siitä tunteesta, että olen liikkunut.*”

– Olen tosi kiitollinen teille. Opin tekemään jumpan haastattelussa hyvällä opastuksella.

Kuminauhajumppa kuuluu Nicken ohjelmaan yleensä aamuvuoropäivinä, jolloin hän jättää suosiolla joogan ja kuntosalin väliin. Mies kuuntelee kehoaan ja tekee sitä, mikä tuntuu hyvältä. Selkäjumppa ei ole liian raskas tehtäväksi aamuisten työrupeaman jälkeen.

– Kuminauhajumpan tekemiseen menee suunnilleen 25 minuuttia. Olen lisännyt mukaan muutamia ylimääräisiä liikkeitä. Kuminauha on aivan loistava väline ja olen hankkinut erivahvuisia kuminauhoja. Toiset liikkeet teen löysemmällä ja toiset taas napakammalla, kun haluan lisää tuntumaa liikkeisiin.

Pari vuotta sitten vaivanneeseen olkapääkipuun Nicke sai apua ja jumppaohjeita erältä toiselta haastateltavaltaan.

– Se on näitä työn etuja. Meillä on maan parhaat asiantuntijat haastateltavana ja niiltä voi kysyä, Nicke iloitsee.

Terveys- ja hyvinvointiaiheet kiinnostavat myös katsojia, ja aamujumpista on tullut hyvää palautetta.

– Porukka tekee jumppaa kotona lä-

NICKLAS WANCKE, 54

- Ylen Aamu-tv:n juontaja vuodesta 2006
- Toiminut aiemmin esim. Yleisradion englanninkielisen toimituksen esimiehenä ja Ylenewsin toimittajana. Työskennellyt myös mm. matkaoppaana ja englannin kielen opettajana.
- Harrastaa astangajooga ja kuntosalia, rakastaa lukemista.
- Selkävinkki: ”Rakasta selkäsi rasittamalla sitä.”

hetyksen tahtiin, jos vain on sopivat välineet saatavilla.

Jumppaamisen ohella ihmiset tykkävät siitä, kun toimittaja laittaa itsensä likoon ja hikoilee kaiken kansan edessä.

Aamuhäätäminen vaatii itsekuuria

Aikaisia aamuvuoroja miehellä on kaksi viikossa. Muuten työvuorot ovat päivävuoroja, joissa valmistellaan lähetyksiä. Aamuvuoroaamuina Nicken herätyskello soi 3.15, mutta pääsääntöisesti hän herää ennen kellonsoittoa.

– Se on yksi kerta viidestäkymmenestä, kun herään herätyskelloon. Muuten herään aina ennen, ja se on aika kypsää, jos herää vaikka tunteja liian aikaisin.

Nicke kertoo, että Aamu-tv:n porukka on upea, huumorintaju ja henki on hyvä, ja kaikilla on myös sama rytmi, joten töihin tulee mielellään, se ei ole mikään ”efortti”.

Aamuhäätäminen tosin kysyy itsekuuria. Yleensä Nicke katsoo illan pääuutislähetyksen ja lukee sitten noin 30–45 minuuttia. Lukemista rakastava mies sanoo, ettei voisi elää ilman kirjoja. Yöpöydällä on yleensä pari kolme kirjaa luennassa.

– Pitää vaihdella ”ruokalajia”. Välillä luen faktakirjallisuutta, sitten jotain fiktiota vastapainoksi ja joskus elämäkertaa. Olen hyvin kaikkiruokainen kirjojen suhteen.

Nukahtaminen ei ole Nickestä vaikeaa, vaan herääminen on marraskuussa pimeydessä.

– Silloin pitää lisätä liikunnan määrää. Silloin laiskotuttaa kaikkein eniten, houkuttaa ne fazerinsiniset ja monta jaksoa Netflixiiä putkeen, ruutukasvo virstistää.

”*Selästä on oikeasti pidettävä huolta. Jos en sitä tee, se kipeytyy.*”

Viiden minuutin selkälepo

Nicke kertoo, että joku neuvoi aikoinaan, että aamulla herätessä kannattaa levätä hetki selällään ennen kuin nousee ylös.

– Olen pitkä ihminen, 193 senttiä, ja mulla on pitkä selkä. Nukun kyljelläni, mutta kun herään, makaan viisi minuuttia selällään sängyssä. Siinä nikamat ehtivät ”herätä” ja tuntuu ikään kuin ne ”menevät paikoilleen”.

Aamuvuoroaamuina miehellä ei tosin ole mahdollisuutta jäädä pötköttelemään. Silloin täytyy vain ampaista äkkiä ylös.

Aikataulun salliessa Nicke tekee joskus aamuisten myös lantionkiertoja, joita Selkäliiton asiantuntija on hänelle erässä toisessa haastattelussa opettanut.

– Sekin on hyvä liike, Nicke kiittelee.

Yksi hyvien yöunien edellytys on Nickes-tä hyvä sänky.

– Sänkyyn pitää satsata, siinä ei kannata säästää.

Virtaa voimatorkuista

Toimittajan aamuvuoro päättyy kello 11 palautekokouksen jälkeen. Irtautuminen työpäivästä käy Nicken mukaan helposti.

– Kun aamu on tehty, se on tehty, ei sitä tarvitse miettiä.

Aamuvuorosta kotiuduttuaan Nicke yleensä syö aamupalan ja ottaa sitten enintään 45 minuutin torkut, jottei yöni mene pilalle.

– Voimatorkut tekevät todella hyvää. Herään yleensä säpsähtäen siihen, kun posti tulee. Koira haukkuu, se vihastuu, kun posti kolahtaa luukusta.

Nicke toteaa, että jos ei tee tällaista duunia, on vaikea käsittää, millaista se on.

– Moni ajattelee, että sullahan on koko päivä aikaa aamuvuoron jälkeen. Mutta kyllä sitä ihan zombina on. Kun menee koiran kanssa ulos nokosten jälkeen, siinä herää. Mutta ei ole sellainen olo, että haluaa muita ihmisiä nähdä. Ja illalla taas on mentävä ajoissa nukkumaan. Muuten ei jaksa. Itsekuri ja aamutyö rajoittavat sosiaalis-

ta elämää, sitä ei käy Nicken mukaan kieltäminen. Sitä tärkeämpää hänestä onkin tavata ihmisiä ja tehdä kivoja juttuja, kun siihen on aikaa.

Piikkimatto rentouttaa

Haastattelun aikaan Nickellä oli menossa vähän huonomman unen kausi. Hän oli nukkunut kolme yötä huonosti eli 5–6 tuntia yössä ja herännyt aamuisten liian aikaisin. Kun mies ei saanut aamuvuoron jälkeen nukkuttua, tuli jännitystä hartioihin. Oloa helpottaakseen hän teki selkäjumpan ja kaivoi esille myös piikkimaton.

– Kun tarvitaan kovempaa ”hard core” -lääkitystä, käytän piikkimattoa. Se ei ehkä ole enää niin trendikäs, mutta se toimii. Varsinkin jos on stressiä tai en saa nukkuttua. Kuulostaa itse asiassa ihan hullulta, että makaat niiden epämukavien piikkien päällä. Ensimmäiset minuutit on tuskaa ja sitten yhtäkkiä huomaat, että olet nukah-tamassa. Piikkimatto rentouttaa.

Mikään stressaaja Nicke ei sano olevansa, ainakaan tietoisesti.

– Johtuu varmaan ammatista. Kun vedät suoraa lähetystä älyttömään kellonaikaan ja kaikki voi muuttua minuutissa, ei siinä pärjää stressaamalla. Aika rennosti otan, tosin eihän sitä voi tietää mitä alitajunnassa tapahtuu.

Liikkeelle vaikka ei huvittaisi

Nicke arvelee, että niskajumeihin on voinut vaikuttaa se, että hänellä on pitkä kaula. Iän karttuessa mies on huomannut, että vaivojen ehkäisemiseksi on tehtävä töitä.

Nicken ranka pysyy kunnossa liikkumalla, mutta motiivina liikunnassa on kivuttomuuden ja kunnossa pysymisen sijaan hyvä mieli.

– Se on se juttu, että saa pyyhittyä mielen tyhjäksi. Eikä se liikkeelle lähteminen ole aina, että ”jipjee”. Täytyy vaan päättää, että nyt menen salille, vaikka ei huvita. Ja sitten kun menee, ei kaduta patkääkään. Välillä pitää vaan pakottaa itsensä liikkumaan.

Päivittäistä työmatkapyöräilyä ja koiran kanssa ulkoilua Nicke ei koe liikuntana.

– Pyöräily töihin on itsestäänselvyys. Matka työpaikalle kestää vartin. Liikunta on oikeasti se, että pyöräilee pidemmän matkan ja siinä tulee hiki.

Mutta kaikki liike on kuitenkin hyvästä. Nicken vinkki selän hyvinvointiin onkin selän liikuttaminen.

– Rakasta selkäsi rasittamalla sitä.

Teksti: Pia Bilund • Kuva: Sanna Savikko