

PAINONNOSTOLIIKKEET AUTOIVAT SELKÄKIPUIHIN

Toimitusjohtaja Hille Korhonen on melkoinen teräsnainen ja painonnoston Suomen mestari. Hän tekee päivittäin tempausvalan, jotta selkä pysyy kunnossa. Selän hyvinvoinnissa tärkeää on oman kehon tuntemus ja ennaltaehkäisy.

Teksti: Pia Bilund • Kuva: Nokian Renkaat

I skias on vaivannut Hille Korhosta aina aika ajoin, ”on ja off”. Selkäkiput alkoivat ensimmäisen raskauden aikaan kolmekymppisenä, mutta menivät sitten onneksi ohi. Hille sanoo kuitenkin huomanneensa, että selän väsymistä on ollut oikeastaan aina, kun hän on kävellyt tai seisonut pidempään.

Hille on harrastanut liikuntaa aktiivisesti koko ikänsä, esimerkiksi juoussut säännöllisesti. Kun hän alkoi treenata intensiivisesti vuoden 2015 Ironman-kisaa varten, selkä alkoi taas vaivata. Teräksistä kuntoa vaativa triathlonkisa sisältää uintia, pyöräilyä ja juoksua.

- Kun harjoittelumäärät kasvoivat, tuli paljon alaselkäkipuja. Kipu hankaloitti pyöräilyä, sillä se säteili jalkaan, Hille muistelee.

Vuoden 2014 alussa Hille aloitti ystävän suosituksesta painonnostoharjoittelun. Tarkoituksena oli vahvistaa keskivartalon lihaksia ja rakentaa selkään hyvät lihakset, jotka kestävät triathlonin rasitukset.

Painonnosto on fantastinen laji

Mutta miksi ihmeessä harjoituslajiksi valikoitui painonnosto? Mielikuva monilla on yhä, että se on isokokkoisten miesten laji. Todellisuudessa painonnostoharjoittelu on monipuolista, ja siinä tarvitaan sekä tekniikka että voimaa.

- Painonnosto on fantastinen laji. Se parantaa koko kehon lihaksiston koordinaatiota ja hermotusta, ja se vahvistaa lihaksia. Siitä saa esimerkiksi lisää voimaa jalkoihin pyöräilyä varten, Hille kertoo.

Painonnostoharjoittelu oli ratkaisu selkävaivoihin. Alkuun liikkeet, kuten tempausvala, tehtiin pelkällä kepillä.

- Pienestä lähdettiin liikettä rakentamaan. Harjoiteltiin ensin tekemään liikkeet oikein ja sitten vähitellen lisättiin painoja sitä mukaa kun kehittyi ja sai lisää voimaa.

Hillen mielestä painonnostoliikkeillä on ollut iso merkitys hänen selkänsä hyvinvoinnille.

- Huomasin, että liikkuvuus parani valtavasti. Lonkankoukistajat ovat helposti kireinä, kun pyöräilee paljon, mikä vie vartaloa vääriin asentoon. Painonnostotreeneissä huolehdittiin siitä, että lonkankoukistajat ovat auki, kuten myös rintalihakset, ettei yläselkää jumita.

Hille painottaa, että kyse ei ole pelkästään painonnostosta, vaan koko kehon toiminnan ymmärtämisestä.

- Kaikki liittyy toisiinsa. Jos selkä on kipeä, syy on usein jossain muualla kuin selässä.

Liikunta on perheen yhteinen harrastus

Kun Hille aloitti painonnoston, koko perhe lähti mukaan ja innostui lajista. He kävivät yhdessä ohjatusta valmennuksessa aina tiistaiamuisin kello seitsemän.

Hille osallistuu edelleen vuosittain erimittaisiin Ironman-kisoihin ja harjoittelee seuraavaan Ironmaniin, tähtäimessä on täyden matkan kisa. Hän kilpailee myös painonnostossa, sillä hänen mukaansa on hyvä olla tavoitteita.

- Käyn kerran vuodessa SM-kisoissa ja jonkin verran piirikisoissa. Olen käynyt kerran myös MM-kisoissa. Triathlon- ja painonnostokisat tosin menevät aikataulullisesti päällekkäin, joten niihin ei voi harjoitella yhtä aikaa.

Nykyään Hille tekee painonnostoharjoituksia itsenäisesti kerran viikossa. Muukin perhe harrastaa yhä painonnostoa sekä

triathlonia. Liikunta on perheen yhteinen juttu, ja siihen käytetään paljon aikaa, erityisesti viikonloppuisin.

- Liikumme monipuolisesti. Teemme yhteisiä pyöräretkiä lähes läpi vuoden, käymme uimassa, kävelemme tunturissa ja talvisin hiihdämme. Se on yhteistä aikaa perheen kesken.

Selkä pitää monipuolisesta liikkeestä. Monipuolisuus myös ehkäisee rasitusvammoja.

- Aiemmin kun lähinnä juoksin ja hiihdin, se on aika yksipuolista liikuntaa ja tuli helposti rasitusvammoja. Kun aloitin triathloniin, mukaan tuli uusia lajeja ja lisää vaihtelua. Sitten tuli vielä painonnosto.

Aamuliikunnasta energiaa päivään

Miten menevän toimitusjohtajan aika riittää työn ohella tavoitteelliseen harrastamiseen ja arjen pyörittämiseen?

Hille kertoo, että työpäivät ovat pitkiä ja matkoja riittää. Mutta matkoilla voi käydä esimerkiksi kuntosalilla. Hän kokee myös, että liikunta on hyvää vastapainoa työpäivälle ja palaverissa istumiselle.

- Kun tekee jotain vaativaa liikuntasuoritusta ja miettii tekniikkaa, siinä ei sitten muuta ehdi ja voi miettiä. Se nollaa hyvin.

Hille nauttii päivän liikunta-annoksen mieluiten aamuisin.

- Olen aamuliikkuja. Illat venyvät usein, joten treenaaminen ei silloin onnistu ja päivän jäljiltä on myös väsynyt. Minusta on hausempaa liikkua aamuisin ja saan siitä energiaa päivään. Puoli tuntiakin riittää, kun herää aamulla vähän aikaisemmin.

Ennakoi ja ehkäise

Hille käytti valtavasti aikaa selkänsä omaamiseen kuntouttamiseen. Uudenlaisen

harjoittelun myötä hän on oppinut tuntemaan ja kuuntelemaan kehoaan paremmin. Hän myös uskoo vankasti ennakointiin ja ennaltaehkäisyyn.

- Nyt kun tiedän, mitkä kaikki asiat vaikuttavat selän kipeytymiseen, osaan jo ennakoida. Jos tulee tuntuma tai jumi, voin itse hoitaa ja ennaltaehkäistä sitä.

Selän hyvinvointi on kokonaisvaltaista ja siihen vaikuttaa niin moni asia. Selkäkipujen taustalla on eri ihmisillä eri syyt, joten yhtä oikeaa tapaa tai reseptiä hoitaa niitä ei ole.

- Avainasemassa on oman kehon tuntemus. Myös nopea reagointi on tärkeää.

Jos lonkankoukistajat ovat kireinä, selkä kipeytyy. Hillen mielestä se, että tekee asialle jotain, vaikkapa venyttelee lonkankoukistajia, ei itse asiassa vie paljon aikaa, mutta ajatus siitä voi olla vaikeaa.

Esimerkiksi viime kesänä pyöräretkellä jalka ja selkä alkoivat vihoitella niin, että koko ajan piti pysähtyä.

- Tein sitten jumppaa enemmän ja kävin fysioterapeutilla, ja tuskallinen piriformisvaiva on sittemmin helpottanut.

Henkilöstöä kannustetaan liikkumaan

Nokian Renkaat työllistää yli 4 000 ihmistä, joista Suomessa on noin 1 700. Yhtiö tukee henkilöstönsä hyvinvointia monin

”Minusta on hausempaa liikkua aamuisin ja saan siitä energiaa päivään. Puoli tuntiakin riittää, kun herää aamulla vähän aikaisemmin.”

tavoin. Tuki- ja liikuntaelinongelmat ja niidenomaan selkävaivat ovat riski tietyissä työtehtävissä. Hille näkee, että ennaltaehkäisy on tässäkin kaikin puolin järkevää. Henkilökuntaa kannustetaan liikkumaan ja työpaikalla on monipuolinen liikuntatarjonta.

Esimerkiksi Nokian-toimipisteessä on käynnistetty muutama vuosi sitten ohjattu taukojumppa, joka on ollut suosittu. Lisäksi työntekijöille on tarjolla liikuntatunteja, liikuntakerhoja ja kuntosali – valikoimaa on niin himoliikkujalle kuin liikuntaharrastusta aloittelevallekin. Yhtiöllä on myös oma nimikkotriathlonkisansa, Hakkapeliitta. Kisoja on käyty jo 20 vuoden ajan aina elokuussa.

Toimitusjohtaja on myös itse osallistunut ohjatuille liikuntatunneille.

- Kävin pilateksessa Nokialla. Se oli äärettömän hyvä ja tykkäsin siitä. Mutta tällä hetkellä se ei mahdu aikatauluuni, kun pitäisi olla tiettyä aikaa tietyissä paikoissa.

Rakasta selkääsi, tee syväkyökky

Hillen vinkki selän hyvinvointiin on syväkyökky. Hän tekee itse lähes joka aamu kylpyhuoneessa tempausvalan, jossa mennään syväkyökkyyn. ”Tankona” hänellä on harjanvarsi. Liikkeen voi tehdä myös ilman tankoa tai keppiä.

- Tempausvalassa saan koko selän venytettyä. Jos on pienikin kireyden tunne selässä, menen syväkyökkyyn. Se auttaa. Syväkyökky on myös hyvä mittari, pääseekö kyökkyyn ja voiko olla siinä. En minäkään alkuun päässyt. Liike elvyttää ja hoitaa selkää, eikä sen tekeminen vie kauan, noin puoli minuuttia.

Tempausvalan säännöllisestä tekemisestä Hilleä muistuttaa keppi kylpyhuoneessa. Hän myös innostaa ja auttaa muita tekemään tempausvalaa, sillä harva osaa tehdä sen.

- Kysyn muilta työpaikan kuntosalilla, pitäisikö teidänkin tehdä tempausvala.

Otatko sinäkin haasteen vastaan? Tee esimerkiksi kyökkyä päivittäin. ■

Katso seuraavalta aukeamalta ohje, miten syväkyökky tehdään. >>>

Hille Korhonen, 57

- Diplomi-insinööri, tekniikan lisensiaatti
- Nokian Renkaiden toimitusjohtaja
- Saanut Suomen ensimmäisen Women's Board Award -palkinnon 2016
- Harrastaa triathlonia ja painonnostoa
- Sarjansa Masters-painonnoston Suomen mestari 2015, 2016, 2017 ja 2018
- Uusperheeseen kuuluu mies ja viisi lasta.