

Himangan urheiluhallin kuntosali sai täydennystä

JONI MÄKI-PETÄJÄ

Katri Tuorila: "Täällä on erinomaiset olosuhteet ja tilaa tehdä yhdistelmätreenejä".

Joni Mäki-Petäjä

Himangan Urheilijat on saanut täydennettyä kuntosalilaitteistoja ja oheisvälineitä talven aikana Himangan urheiluhallille. HU on saanut Rieska Leaderin pienhankeavustusta laitteiden uusi-
miseen.

- Kuntosalilaitteet ovat tuoneet toivotun lisän aktiivisille seuramme urheilijoille kuin myös heille, jolle oman peruskunnon parantaminen ja ylläpito on tärkeää, HU:n puheenjohtaja **Sirkka Joensuu** sanoo.

HU:n aktiiviurheilija Sami Pahkala on ollut avainroolissa hankkimassa uutta laitekantaa.

- Hänen ammattinsa fysioterapeuttina on ollut ratkaisevaa, että olemme saaneet hankittua laadukkaita välineitä, jotka ovat osoittautuneet toimiviksi ja kestäviksi, Joensuu kiittelee.

Hankkeen kustannukset olivat yhteensä 8000 euroa. Kallein hankinta oli jalkaprässi, joka löytyi lopulta käytettynä.

- Jalkaprässin löysimme Mikkelistä vähän käytettynä mutta se on paljon laadukkaampi, mitä alun perin haaveilimme, Joensuu kertoo.

Joensuu on havainnut käyttäjämäärien lisääntyneen hallilla.

- Kuntosalin käyttö on kaiken kaikkiaan vähintään tuplaantunut, ja mikä parasta etenkin nuoret yläkouluikäiset ovat löytäneet uuden harrastuksen yhdessä.

HIMANKALAINEN KATRI TUORILA on hyvin tyytyväinen urheiluhallin päivitettyihin laitteisiin ja välineisiin. Muutoinkin HU:n juoksija viihtyy urheiluhallilla treeneissä.

- Yleisurheilijalle on tärkeää yhdistää juoksu-, koordinaatio- ja voimaharjoittelua. Himangan urheiluhallilla on erinomaiset olosuhteet ja tilaa tehdä yhdistelmätreenejä. Oma elämäntilanne on sellainen, että treenaan aamuisin ja täällä saan hyvän harjoittelurauhan siihen, Tuorila sanoo.

Tuorila on kaivannut hallille mm. uusia voimatankoja, hypbokseja ja metalliaitoja.

- Hankinnat tuovat tarvittavan lisän harjoittelun monipuolisuuteen, Tuorila sanoo.

KATRI TUORILA, 33, on kahden lapsen äiti ja harjoittelu vaatii tarkkaa suunnitelmallisuutta.

- Esimerkiksi tehotreenit oli suunniteltu viime viikolle. Edellisenä yönä lapsi sairastui ja ok-



Katri Tuorila on hyvin tyytyväinen urheiluhallin päivitettyihin laitteisiin ja välineisiin.



Katri Tuorila ja Sirkka Joensuu Himangan urheiluhallilla.



Katri Tuorila harjoittelee Himangan urheiluhallilla usein aamuisin. Hän kiittelee hyviä harjoitusolosuhteita.



Katri Tuorilan suhtautuminen urheilemiseen ja treenaamiseen on muuttunut rennommaksi äitiyden myötä.

sensi. Tein kyllä treenin läpi niin kuin olin suunnitellut. Aikaisemmin, jos oli ollut yhtä repaleinen yö ollut takana, olisin todennäköisesti keventänyt treeniä, Tuorila naurahtaa.

Toisaalta kolme- ja kuusivuotiaat lapset tuovat perspektiiviä myös urheilemiseen.

- Äitiys tuo myös paljon iloa ja rentoutta treenaamiseen. Usein lapset ovat myös mukana täällä hallilla, Tuorila sanoo.

Kalajoelta syntyisin oleva Tuo-

rilas asuu miehensä Mikael Tuorilan kanssa Pikku-Mansikassa. Hän on viihtynyt erinomaisesti Himangalla.

- Himanka ja tämä hallikin olivat tuttuja kyllä jo ennen muuttoa. Olen ollut ensimmäisellä piirileirillä aikanaan täällä, Tuorila muistelee.

KATRI TUORILA, silloin vielä Mustola, on voittanut kolme SM-kultaa 400 metrillä (2014, 2016 ja 2017). Nyt hän pyrkii ennätystuloksiin pääälajinaan 800 metriä. Tuorilan ennätys 800 metrillä on 2.10.31.

- Pyrin fokusoida aina sen hetkiseen tekemiseen. Tavoite on olla läsnä ja keskittyä siihen päivään mikä on käsillä, Tuorila muotoilee nykyistä filosofiaansa.

Se ei tarkoita, että Tuorila ei suhtautuisi kisoihin vähintään yhtä suurella intensiteetillä kuin aiemminkin.

- Iso vaihte on silmässä ja pannonan urheilemiseen täysillä, Tuorila vakuuttaa.

» Jalkaprässin löysimme Mikkelistä vähän käytettynä mutta se on paljon laadukkaampi, mitä alun perin haaveilimme.

Sirkka Joensuu

TUORILA VÄITTELI tohtoriksi Oulun yliopiston kliinisen lääketieteen yksiköstä viime syksynä. Joka kuukausi Katri Tuorila tekee viikon ajan töitä Kokkolassa terveyskeskuslääkärinä.

- Ne ovat kieltämättä työläitä viikkoja. Toisaalta nautin työstä-

ni ja samalla se antaa paljon kokemuksia. Se on hyvin käytännönläheistä ja ratkaisukeskeistä työtä, Tuorila sanoo.

Treeniä, perhe-elämää ja töitä. Siinä on kolme asiaa, jotka rytmittävät Tuorilan elämää tällä hetkellä.