

Liinat historiikkia

Alle koostettuna Uuraisten Liinoista tehtyjä lehtijuttuja Paikallisuutiset lehteen.

Jutut ovat vuosilta 2018-2021.

To 3.5. klo 9 - 15 Lähetyiskirjputori ja kahvio.

Pe 4.5. klo 18.30 Varkkikahvila 5.-9. -luokkalaisille, tällä kerralla myös 4. -luokkalaiset mukaan, Kuukantie 8.

Su 6.5. klo 11 Ehtoollisjuma-lanpalvelus: Timo Koivisto, Eija Lehtinen, Essi Kettunen ja ylistysryhmä Jyväskylästä, pyhäkoulu.

Ti 8.5. klo 17 alkaen Leirikeskuksen siivoustalkoot (ei rukousiltaa), klo 18 meuhetki ja leirikeskuksen siunaus kesäkaudelle.

Tervetuloa! uuraistenhelluntaiseurakunta.org

Ilo oppia uutta

Keväisin on aika pysähtyä ihailemaan sitä kaikkea, mitä talven aikana on opittu. Kevätkonsertit ja -näytökset ovat herkistyneitä tilaisuuksia ja luovat uskoa joskus epävarmaltakin tuntuvaan tulevaisuuteen.

Viime lauantaina Liikkuva ja hyvinvoiva Uurainen -tapahtuma päättyi Liinon keväänäytökseen, jossa monet eri-ikäiset voimisteluryhmät ja myös yksittäisesitykset ihastuttivat pääosin vanhemmista ja isovanhemmista koostuvaa lukuisaa yleisöä.

Kansalaisopiston perinteinen kevätkonsertti vii-

me perjantaina keräsi sekin kirkon reilusti puolilleen.

Jo 43 vuotta lapsia musiikin saloihin on opastanut Terhi Tukiainen. – Paras kiitos, minkä tästä työstä saa, näkyy lasten silmistä, hän sanoo. Hänen lisäksi nuorimmillaan 5-vuotiaita musiikinopiskelijoita eri kyläkunnilla opettavat Katri Lepistö, Mirja Laitinen, Pirjo Jylhä, Satu Vuorinen ja Juha Silvan. Instrumentit ovat viulu, nokkahuilu, piano ja kitara.

Moni palvelu keskittyy, mutta musiikinopetusta on mahdollista saada vielä kaikilla kyläkouluillakin. – HL

► **Iines Saniola** on yksi heistä lähes 50 oppilaasta, joka opiskelee musiikkia Jyväskylän kansalaisopistossa Uuraisilla.

Oikealla **Heta Lindberg** venyttelee ennen omaa suoritustaan Liinon keväänäytöksessä koulukeskuksen salissa.



Klassista hierontaa
Hierontapalvelu
Seija Savolainen
Toivakantie 36, Toivakka
050 43 65 808
www.hierontapalveluseija.fi

ALANSA TAITAJAT

Edullinen jatkuvien ilmoitusten ilmoituspaikka.
Tämän kokoisen ilmoituksen hinta on 12 €
+ alv 24 %/julkaisukerta.

ilmoitukset@paikallisuutiset.fi

 **Rakentamisen suunnittelu- ja valvontapalvelut**
RAKENNUSASIAINTOIMISTO
TUOMAS PÖLKKI OY
040 524 5194
info@tuomaspolkki.fi



Liinat liikuttaa iloisesti

Uuraisten Liinat on Uuraisten Urheilijoiden voimistelujoukko. **Hilkka Herrasella** on merkittävä osuus joukon perustamisesta vuonna 1996 ja yksi pitkäaikaisimmista toimijoista on yhäkin aktiivinen jumppari **Ulla Pasanen**.

Liina-nimi syntyi sanoista Liikkuva nainen, mutta nykyisin käytetään Liinat-nimeä, sillä toiminta on tarkoitettu sekä miehille että naisille, pojille ja tytöille. Logossa Liinat on avattu sanoiksi *Liika Iloa Itsellesi*, *Nauti Aidosti*, mikä kertookin olennaisen, Uusimmat viikoittaiset aikuisten jumpatkin on nimennyt suunniteltu sellaisiksi, että haastetta löytyy kummallekin sukupuolelle.

Liinat on alunperin voimistelujoukko, mutta nykyään toiminta on vähemmän perinteistä voimistelua, "jumpa" voi käsittää hyvinkin erilaisia ohjattuja ryhmäliikuntatunteja ja myös keuhkuhoitoa. Itse en miellä itseäni niinkään voimistelijaksi, vaan ihan kuntoliikku-

jaksi, jolle on mukavaa kun voi liikkua samanhenkisesä porukassa, kertoo Liinon puheenjohtaja **Päivi Tiiva**.

Toiminta on aktiivista. Kuluneella talvijumpppakaudella pyöri kuusi lasten ja kaksi aikuisten ryhmää. Lasten ryhmistä kaksi, Sähkeet ja Sirut, voimistelevat tavoitteellisemmin valmentajan johdolla ja Sirut myös kilpailevat.

Pienempien liikuntaleikkikoulu, tempukoulu ja jumppamixit korostavat sikkua liikunnan iloa. Viime syksynä aloitti myös nuorten tanssiryhmä. Tällä hetkellä suunnitellaan syksyllä alkavaa uutta kautta, sen jumppatarjonta selvittää kesän aikana. Kesälläkin on toimintaa, sillä torstaisin kahvakuulailaan Höytään koulun pihalla juhannukseen asti ja kuulailu jatkuu kesätauon jälkeen jälleen elokuussa.

Tällä kaudella Liinon ryhmissä on liikunut noin 90 lasta ja 40 aikuista. Ohjaajia ja apuohjaajia meillä on kauden aikana lähes 15. Heistä osa on paikallisia nuoria, jotka saavat hyvin työkokemusta ja mahdollisuuden myös koulutta-



► Naisten ja miesten kuntovoimisteluoheja, johon liinalliset osallistuvat, oli nimeltään Iloa myrsky, mikä kuvaa myös tämän Uuraisten puolikkaan ryhmän kuvaustilannetta. Vasemmalta **Mari Sivil**, **Niina Häkkinen**, **Päivi Tiiva**, **Päivi Pennanen** ja **Riitta Kaakkurivaara**.

tua ohjaajina, **Päivi Tiiva** jatkaa.

Liinat ovat aktiivinen toimija jumppasalin ulkopuolellakin. Vuosien mittaan liinalliset ovat olleet organisaattoreina ja talkoolaisina monenlaisissa tapahtumissa.

Viime viikolla Liinat olivat Turussa Gymmastrada-suurtapahtumassa 10 000 muun voimistelijan seuras-

sa. Säteet, Sirut ja nuorten tanssiryhmä odottivat etukäteen innolla matkaa. Uuraistal Turkuun lähti lähes täysi bussilastillinen. Mukana oli myös 10 aikuista kuntovoimistelujanaista.

Koska lapset ja nuoret tarvitsevat valmentajia ja huoltajia, niin ajattelimme, että miksipä emme mekin esiintyisi, **Riitta Kaakkurivaara** toteaa.

Aivan yksin ei Liinon tarvinnut ottaa stadionia haltuun, vaan he esiintyivät noin 3000-päisen voimistelijajoukon osana. Kaikilla oli yhteisen ohjelman lisäksi yhtenäiset punaiset asut.

Vaikka nilkka ei ihan ojennu, niin ei häitä, tärkeintä on liikunnan ilo ja noin isossa ryhmässä voimistelemisessa on ihan



LIKUTTAVAN HYVÄ!
Esittelemme Uuraisten Urheilijoiden harrastusmahdollisuuksia kesäsarjassamme.

oma ainutlaatuinen fiiliksenä, sanoo **Mari Sivil**, jolla on UU:n Liinon Ulla Pasanen ja **Kati Saarenpää-Muhosen** tavoin aiempaakin kokemusta isosta tapahtumasta, *Sun Lahdesta* vuodelta 2013.

Silloin oli jo vähän sellainen kutina, että mä niin joskus oon vielä tuolla, kun katsoin naisten esityksiä huoltajana kentän laidalta, **Sivil** jatkaa.

Lapset odottivat innolla matkaa ja laskevat kilvan öitä kesäkuun reissuun. Melkein yhtä innossa olivat aikuiset.

Se, että niin monta ihmistä on iloisesti yhdessä liikkumassa, se on varmasti tosi elämyksellistä, sanoo **Päivi Pennanen**. - HL

Liinat liikuttavan kultaisia muistoja hankkimassa



► Ihania aikuisia naisia. Vasemmalta **Ulla Pasanen, Niina Häkkinen, Mari Sivill, Sarita Lottanen, Riitta Kaakkurivaara, Heidi Kotamäki, Kati Saarenpää-Muhonen, Päivi Pennanen, Kirsi Vekurinmäki ja Päivi Tiiva.**

■ TURKU Niina Häkkinen

Turussa 7.-10.6. järjestetty Suomen liikuttavin festari Suomi Gymnaestrada tarjosi monenlaista koettavaa yhteensä noin 10000:lle voimistelijalle. Uuraisten Liinoista mukaan matkasi 33:n iloisen ja innokkaan jumpparin joukko.

Matkamme alkoi varhain torstaiaamuna, kun nousimme Uuraisten liikenteen linja-autoon ja otimme suunnan kohti aurinkoista Turku. Kuttavaa jännitystä, iloista puheensorinaa ja nauuria tulvineiden kilometrien jälkeen paikan päälle saavuimme parhiksi osallistuaksemme Gymnaestradan viralliseen Tapahtumastarttiin, jossa teimme uuden naruhyppelyn Suomen ennätyksen yhteensä 8000:n osallistujan

hyppiessä Veritas Stadionin kentällä yhtä aikaa Pomppufiloksen tahtiin. Ennätysten jälkeen marssimme kaikkien osallistujien kesken näyttävänä letkana Kupittaan kentiltä kohti Tuomiokirkkoa, ja illan kruunasivat huippuesiintyjät **Alex Mattson** sekä **Pete Parkkonen**.

Perjantain ja lauantain pääpaino olivat kenttäohjelmille tyypillisten suorien linjojen sekä yhdenaikaisen liikkeen harjoittelua niin Salaperäisen labyrintin, oonhyväjüstnäin kuin Ilon myrskynkin osallistujien kesken, mutta tiukkojen treenien välissä ehdimme nauttia myös tapahtuma-alueen monipuolisesta tarjonnasta sekä ympäri Turun kaupunkia pystytettyjen tapahtumapisteiden ja -lavojen annista.

Puistojumppia, erilai-

sia niin voimistelun kuin muidenkin lajien testaus- ja harjoituspisteitä sekä tapahtuma-alueen täyttäneitä myynti- ja ruokakojuja

oli mukava kierrellä vapaajan koittaessa. Viuhdettä tarjosivat niin Kikattava Kakkiainen, **Virve Rosti, Ida Paul ja Kalle Lindroth, Younghearted** kuin **Abreukin**.

Sunnuntaiaamun aloitimme yhteisellä kenraali-harjoituksella ja jännitys ja into esiintyjien keskuudessa oli herkästi havaittavaa, kun oli aika hioa viimeiset kuviot kuntoon ennen hetkeä. Veritas Stadionin viereisillä kentillä kävinkin varsin värikäs vilinä, kun eri ohjelmien osallistujat treenasivat viimeisiä liikkeitä eri sävyisiin esiintymisasuihinsa pukeutuneina.

Aivan kaikki eivät kenraali-harjoituksen kuitenkaan osallistuneet, sillä sen lomassa järjestetyillä Voimistelupäivillä Sirut osallistuivat rytmissen voimistelun luokkanouskilpai-

luihin sekä yksilöinä, että joukkueena.

Heta Lindberg sijoittui kolmannessa luokassa upeasti sijalle 13./71. päästen näin syksyllä kilpailemaan jo neljanteen luokkaan.

Toisen luokan kilpailussa **Milja Lottanen** sijoittui kolmanteen kategoriaan ja ensimmäisen luokan kilpailussa **Aili Lindberg ja Lempi Muhonen** sijoittuivat kategoriaan kaksi.

Joukkuekilpailussa Sirut kilpailivat ainoana toisessa luokassa ja syksyllä joukkue siirtyy kolmannen luokan vanneohjelman pariin.

Tuome liike-päätösjuhla keräsi kokoon yhteensä yli 5000 voimistelijaa ja tunnelma niin katsomossa kuin kentälläkin oli huikea, aistittavissa oli sanaton yhteenkuuluvuuden tunne jokaisen osallistujan kesken.

Päätösjuhla huipentui Finnaaliin, jossa kentällä näh-

tiin lähes kaikkien edellä nähtyjen ohjelmien esiintyjät yhtä aikaa, taitavasti ja hallitusti, yhteistä päämäärää kohti, muodostaen kentän pintaan upean maiseman. Yhteisen tapahtumatahtin jälkeen päätösjuhla, ja Gymnaestrada 2018, oli virallisesti päättynyt.

Turun katukuvan neljäksi päiväksi vallanneet värikkäät Gymnaestrada-laiset hopeisine peruukkeineen, punaisine tunkineen, keltaisine huppareineen ja muine värikkäine asuneen hiljalleen haajaantuivat koteihinsa ympärillä maan – odottamaan seuraavaa, neljän vuoden päässä hämmäyttävää Suomi Gymnaestradaa. Voimistelu liikuttaa!

Matkaamme tukivat Lions Club Uurainen, Uuraisten M-kauppa ja Seo Uurainen, suuri kiitos heille!



► Isot ja pienet Liinat.

Mökki, omakotitalo tai puutarha talvikuntoon? Ikkunat puhtaiksi kesän pölyistä?

Tarjoamme kokonaisvaltaista kiinteistöhoitopalvelua yksittäisillä tai jatkuvilla sopimuksilla. Ota rohkeasti yhteyttä, niin katsotaan teille sopiva kokonaisuus.

Nyt myös kotisiivouspalvelut!

Huom! Oikeus kotitalousvähennykseen.

Vuokraamme myös oksasilppuria ja lehtipuhallinta alk. 35 €/vrk.

HUOLTOS

HuoltoS Oy

p. 040 091 1519 / Sakari
p. 040 185 4487 / Hanna
etunimi@huoltos.fi

Ilmoita paikallisessa - tavoita oikeat ihmiset!

PAIKALLISUUTiset

Tähtihetkiä Uuraisilla

Lauantaina 13.10. Uuraisilla tuikkivat tähdet, kun Uuraisten Liinon ensimmäinen Stara-tapahtuma kokoaa yli sata keskisuomalaisista nuorta voimistelija yhteen.

Stara-voimistelutapahtuma on suunnattu 7-12-vuotiaille voimistelijanoille. Tapahtuma on harrastevoimistelijoitten tilaisuus esiintyä ja näyttää kauden aikana opittuja taitoja yleisölle. Kilpavoimisteluun tähtäävät voimistelijat ja ryhmät taas voivat Stara-tapahtumissa harjoitella kilpailutilanteessa esiintymistä ennen varsinaisiin lajin kilpailusarjoihin siirtymistä. Stara-

tapahtumissa voi esittää voimisteluohjelman, liikesarjan tai tanssiesityksen joko yksin tai yhdessä. Esitys voi olla itse luotu tai esimerkiksi Voimisteluliiton valmisohjelma. Stara-konseptilla järjestetään tapahtumia ympäri Suomen useita kymmeniä syksyn mittaan.

Kaikki esiintyjät saavat suorituksistaan palautteen sekä mitalin, kertoo Riitta Kaakkurivaara, jonka notkeat ja voimistelusta innostuneet tyttäret Aili ja Heta Lindberg osallistuvat tapahtumaan sekä yksilöinä, että osana rytmisen voimistelun joukkue Siruja. Sirut oli aikaisem-

min joukkuevoimisteluryhmä, nykyään joukkue kilpailee kolmannessa luokassa vanneohjelmalla ja treenaavat tavoitteellisesti kolme kertaa viikossa. Siruja valmentaa Marika Virtanen, jonka idea oli tuoda Stara-tapahtuma myös Uuraisille.

Tämä on mukava tapa kerätä varoja joukkueille ja samalla antaa tärkeitä esiintymismahdollisuuksia nuorille voimistelijoille, Marika Virtanen sanoo.

Stara-tapahtuma tarjoaa myös yleisölle hienoja esityksiä ja taidonnäytteitä. Tapahtuma on kaksiosainen ja tietysti paikalla on myös puffetti. -HL



► Marika Virtasen valmentama Sirut harjoittelee tavoitteellisesti kolme kertaa viikossa. Etualalla Riitta Kaakkurivaara pistää esiintymisasuja kuntoon. Sirujenkin osaamista pääsee seuraamaan Stara-tapahtumassa Uuraisten koulukeskuksen salissa ensi viikon lauantaina puolilta päivin.

Yhdessä treenaamisen riemua

■ UURAINEN
Hanna Lahtinen

Liinat goes fit on parhaillaan Uuraisilla käynnissä oleva kahdeksan viikon mittainen liikuntaohjelma, jonka vaikutukset voivat olla paljon kauaskantoisemmat. Voipa se muuttaa jopa koko loppuelämän suunnan.

– Kaikki lähti oikeastaan siitä, että on ollut useinkin pu-

hetta, että olisi kiva treenata yhdessä ja tarkastella omaa hyvinvointia vähän kokonaisvaltaisemminkin, kertoo **Jaana Saksala** Uuraisien Liinoista. Toinen päävastuun kantaja on **Tanja Peränen**.

Idea lähti komeasti lentoon ja nyt lähes 30 naista kohottaa kuntoaan yhdessä. Osallistujat ovat hyvin eri kokoisia ja -ikäisiä. Yhdellä tavoitteena on voiman kasvatus, toisella painonpudotus, kolmannella oman jaksamisen lisää-

minen, neljännellä jokin muu. Yhteistä kaikille on, että ryhmästä haetaan tukea ja iloa treenaamiseen ja elämäntaparemonttiin. Kiinnostusta löytyi myös yli kuntarajojen.

– Jos en olisi lähtenyt mukaan ryhmään, niin tuskin olisi näin paljon tullut liikuttua, **Johanna Moisio** Hirvaskankaalta kertoo. – Suosio yllätti. Toki al-

kuvuosi uudenvuodenlupauksineen oli otollinen aika ryhmän aloittaa, mutta uskon että tämäntyyppiselle jutulle on tilausta ympäri vuodenkin. Ensimmäisellä kokoumiskerralla tehtiin kuntotestit. Kuntoilijoilla on valittavana neljä erilaista kuntosaliohjelmaa, voima-, pumppi-, ja rasvanpolto-ohjelmat sekä sellainen, jonka voi teh-

► **Jaana Saksala** esittelee erilaisia kuntosaliohjelmiä.

dä vaikka kotona. Yhdessä käydään myös tsemppilenkeillä ja WhatsApp-ryhmässä jaetaan vinkkejä ja kokemuksia, Jaana Saksala jatkaa. Kuntosaliohjelmiä on Jaanan ja Tanjan lisäksi ollut laatimassa myös **Sanna Aunala**.

Luvassa on myös tietoa ruokavaliosta, luennoitsijana uuraislainen personal trainer **Piia Manninen**. Kehonkoostumusmittauskin tehdään halukkailla.

Viimeisellä kerralla tehdään jälleen kuntotestit ja katsotaan onko kehitystä on tapahtunut. Reseptejäkin saatetaan hiukan vaihdella.

Ryhmän suosiolla on ollut vaikutusta myös Liinon perustoimintaan. Tiistaijumbien ja lauantaiohjattujen kuntosalivuorojen osallistujamäärät ovat selvästi kasvaneet.

– Luulen, että naisille ryhmän tuki on erityisen tärkeää, mutta silti kynnyksen lähtöä ryhmäliikuntaan on joskus eri syistä korkeaa. Tässä ryhmässä sitä on madallettu yhdessä, Tanja Peränen sanoo.

► **Hulavanne** on tämän hetken hittituote. **Kati Saarenpää-Muhonen** näyttää mallia.



Ei tietoaakaan kolmenkymppin kriisistä

Uuraisten Liinat täyttää tänä vuonna 30 vuotta. Yllättäen perustamisesta vuonna 1990 ei lehden arkistoista löytynytäkään uutista, mutta esimerkiksi 10-vuotisjuhliaan viettävästä seurasta on jo juhlalettu. Vuosituhannen vaihteessa aerobic oli seuran kovin juttu ja myös lapsille oli tarjolla Pellejumbppaa ja Temppekoulua. Vuosien varrella jumppien nimet ovat vaihdelleet, mutta pääasia, eli liikkuminen hyvässä seurassa ei ole muuttunut miksikään. Pääosassa ovat edelleenkin aikuisten ja lasten liikuntaryhmät. Enää pitkään aikaan toimintaa ei ole suunnattu pelkästään naisille, vaikka harvassa jumppiin uskaltavat miehet yhä ovatkin.

► *Birgitta Hintikka on Liinojen puheenjohtaja.*

Seuran nykyinen puheenjohtaja ja **Birgitta Hintikka** tuli seuran toimintaan mukaan muutettuaan Uuraisille ja hän kokee, että toiminta Liinoissa on tutustuttanut hänet uuteen kotiseutuunkin paremmin.

– Tykkään vaikuttaa asioihin ja siksi puheenjohtajuuskin ehkä sopii minulle. Liinoissa tosin vaikuttamisen mahdollisuus on kaikilla ja tässä seurassa erilaiset ideat ovat tervetulleita. Esimerkiksi alkuvuodesta toteutettu *Liinat goes*



fit -hyvinvointikokonaisuus lähti liikkeelle villistä ideasta, joka rönnsyili ja lopulta onnistui aivan loistavasti, hän kertoo.

Tällä hetkellä Liinoilla ei ole lasten kilpavoimisteluryhmiä ja toiminta on ehkä hitusen aikuispainotteisempaa. Toki lapsillekin on taas syksyllä luvassa monenlaista.

– Se on vähän sellaista aaltoliik-

kettä, välillä lasten osuus korostuu, välillä aikuisten. Me seurassa pyrimme vastaamaan kysyntään. Ohjajia kaivattaisiin lisää, erityisesti sellaisia, joilla on jokin koulutus. Toki hyvä motivaatiokin riittää pitkälle, Birgitta Hintikka sanoo. – HL

► *Juhlavuoden kunniaksi Liinoissa on heinäkuussa jumppattu ilmaiseksi Pikku-Kuukan rannalla. Ensi lauantaiamupäivästä on vielä kerran luvassa **Sanna Espon** vetämä liikkuvuus- ja tasapainojumppa hyvillä venyttelyillä. Paikalle pääsee kätevästi Pikkulan päiväkodin parkkipaikalta.*





Liina-tonttu liikutti lapsia Pikkulassa

Olipa kerran aamuvirkku tonttu. Hän POMPPAA reippaasti ylös sängyltä ja VENYTTELEE molemmat kyljet ja PYÖRITTELEE käsiään ympäri....

Uuraisten Liinat järjesti Pikkulan päiväkodin välle iloisen yllätyksen ja pisti koko porukan leikin varjolla jumppailemaan pihamaalla. Taivaalta leijaili märkiä tiskirätin palasia, mutta se ei liikunnan riemua haitannut.

Uuraisten Liinon hallitus ideoi syksyllä uusia toimintamuotoja ja yksi lentoon lähtenyt idea oli lisätä näkyvyyttä myös liikuntasalin ulkopuolella yllätysjumpilla. Jän-

nityksellä seuraamme, mikä työyhteisö saa kunnian olla seuraava iskun kohde.

Liinat ei lepää joulumallakaan vaan heti Tapaninpäivänä on luvassa helpotusta jouluähkyyn Piparijumpun muodossa, hiki irtaana myös uuden vuoden aattona ja uuden vuosikymmenen toisena päivänä. Ja vaikka Liinat on naiselliseksi profiloitunut voimisteluseura, kinkkua ja pipareita sulattamaan ovat erittäin tervetulleita myös miehet. – HL

► Vauhdikkaan tonttujumpan veti **Jaana Sakala** (yläkuva), jonka tapaa usein ohjaamassa myös Liinon tiistaisia kuntojumppia tai ohjattua kuntosalivuoroa lauantaisin. Mukana Pikkulon lapsia kirittä-mässä olivat myös **Sari-ta Lottanen** ja nelosluo-kan pikkutontut. Lapset lähtivät reippaasti mukaan leikkiin, joulupukin monisatavuotisil-le nivelille kyykkäkävely oli kuitenkin liikaa.



Kaamoksen keskellä sisäliikunta piristää

Uuraisten Liinoilla on käynnissä *Mieletön marraskuu*, jossa houkutellaan nousemaan sohvalta ja liikumaan hyvässä seurassa.

Liinojen liikunnan tarjouslipukkeella on lähestytty yrityksiä ja yhteisöjä kokeilemaan ilmaiseksi oman kylän laadukasta jumppatarjontaa. Lipuketta voi myös kysellä Liinojen aktiiveilta.

Liinoilla on tänä syksynä alkanut uusi keuhonhuolto-tunti sunnuntaisin. Sitä vetää koulutettu FasciaMethod-ohjaaja **Ulla Pasanen** ja kyseessä on "jumppa", joka sopii todellakin ihan kaikille.

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä keuhonhuoltomenetelmä, joka sisältää liikuvuusharjoittelua, dynaamisia täsmävenyttelyjä, lii-

kehallintaharjoittelua sekä välillä faskiakäsittelyä palloilla. Myös hengityksellä on iso merkitys.

– FasciaMethod-tunti soveltuu kaikille ja kaiken ikäisille, jotka haluavat keuholleen hyvää, kertoo ohjaaja Ulla Pasanen.

– Hyvinvoinnin edellytys on rento, hyvin nesteytynyt keho, jossa liikkuvuus on hyvä ja sen myötä myös liikehallinta paranee. Tunti päättyy aina loppurentoutumiseen, hän jatkaa metodin selventämistä.

Faskialla tarkoitetaan sidekudosverkostoa, joka ympäröi lihaksia, luita ja sisäelimiä yhdistäen koko kehon kaikki eri osat toisiinsa. Ilman sitä ihminen olisi paljon jäykempi ja joustamattomampi kokonaisuus.

Faskiaverkon ansiosta ih-



► Sisäliikunta kausivalojen hohteessa piristää mieltä ja vartaloa.

minen joustaa ja mukautuu – ainakin fyysisesti. Tosin faskian toiminta vaikuttaa myös mielen hyvinvointiin, eikä stressitekijöitä voi ohittaa sidekudoski-reyksien aiheuttajina.

Hyväkuntoinen faski-averkko ehkäisee vammoilta.

Huonosti toimiva kireä sidekudos taas voi aiheuttaa monia vaivoja, kuten lihaskireyksiä, päänsärkyä ja migreeniä ja olkapääkipua. Vaivana voi esiintyä jopa virtsankarkailua.

Astetta rankempi on Liinojen torstain tehojumppa, joka marraskuun ajan kulkee nimellä Rasvanpolttojumppa.

Tunnilla haetaan poltetta lihaksiin tehokkaiden ja vaihtuvien lihaskuntoliik-keiden avulla. Mausteeksi lisätään sykettä nostavia aerobisia liikkeitä.

Vaikka tunti on vauhdikas, sopii se silti hyvin kai-

kille. Rasvanpolttojumpan ohjaajana toimii **Sara Kyriläinen**.

Liinojen pitkäaikainen puurtaja ja ahkera aktiivi **Tanja Peränen** on yksi ohjatun kuntosalin vetäjistä.

– Ohjattu kuntosali on tehokas ja turvallinen tapa harrastaa kuntosaliharjoittelua, silloin ei ainakaan pysty toistamaan virheellisiä tai vaarallisia liikkeitä. Ryhmässä kuntoilu on lisäksi useimpien liikkujien mielestä hauskeempaa kuin yksin puurtaminen, Peränen kertoo.

Lauantaiaamun ohjatun kuntosaliliikuntatun- nin aikana tehdään lihas- kuntotreeni kiertoharjoit- teluna, patteritreeninä tai sarjatoistoina.

Tunnin alussa lämmitellään lihakset ja lopussa ne venytellään. Tämän käsitteilyn jälkeen onkin hyvä suunnata viikonlopun viettoon. – HL

► *Uuraisten Liinojen Kiteet-voimisteluryhmän esitys oli päivän söpöin.*



Kiteet voimisteluryhmä esiintyi Raikun 100-vuotis juhlassa. Kuva paikallislehdestä 4.11.2021.