

## Tuumasta toimeen!

*Tällä palstalla kerrotaan liikkujista, jotka ovat muuttaneet elämäntapansa – positiivisin tuloksin. Haluatko sinä kertoa oman liikunnallisen onnistumistarinasasi tällä palstalla? Oletko koskaan lähtenyt tavoittelemaan mahdollomalta tuntuvaa haastetta ja onnistunut? Ota meihin yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen [toimitus@fitness.fi](mailto:toimitus@fitness.fi) tai kirjeitse osoitteeseen Fitness-lehti Helsinki.*

Teksti Kaisa Osola  
Kuvat Jukka Rapo

## Opin selättämään selkävaivat!

Mitä tehdä kun fysioterapeutti tokaisee, että 27-vuotiaan naisen selkä näyttää 50-vuotiaalta? Tietojärjestelmäkonsultti Christa Schönberg kokeili Method Putkistoa ja oppi tuntemaan kehonsa uudelleen. Nyt selkä on kunnossa, mieli rauhallinen ja kunto kohdallaan.

Kaksi vuotta sitten **Christa Schönberg** ei jaksanut kantaa matkatavaroitaan. Jopa kannettava tietokone oli liikaa. Entisen kilpauimarin selkä oli niin huonossa kunnossa, että työpäivät tuntuivat tuskalta ja vanhat liikuntaharrastukset sai unohtaa. Tasaisesti oireillut ja perinnöllisesti heikko selkä romahti kevättalvella 2002. "Pace-tunnin jälkeen jalat vain menivät alta. Selästäni löytyi kolme välilevyn pullistumaa: kaksi oireillutta ja yksi piilevä. Jouduin neljän viikon sairaslomalle, koko ajaksi sänkyyn." Koska Christan jaloissa säilyi pahimpinakin hetkinä tunto, hän kieltäytyi leikkauksesta. Romahdusta seuranneista keväästä ja kesästä tuli kipeää tasapainoilua työn ja kuntoutuksen kanssa. Selkä ohjasi koko elämää, ja vaikka kuntoutusjumppa tuntui vähitellen liian kevyeltä, muuhunkaan ei pystynyt. "Syksyllä 2002 menin Method Putkisto -viikonloppukurssille. Olin kuullut lajista hyvää, mutta ensimmäiset kerrat säikäyttivät. Pää tuli kipeäksi ja voimillani huonosti. Jotain lähti siis liikkeelle. Ohjaaja oli onneksi varoittanut oireista etukäteen, enkä pelästynyt turhaan. Itse venytykset puhuivat joka tapauksessa puolestaan. Tuntui että keuhkotkin kasvoivat 50 prosenttia." Christa alkoi käydä tunneilla kerran viikossa. Selkävaivasta sai otteen jo parissa kuukaudessa. "Eräs tuttu näki minut jouluna pitkästä aikaa ja huudahti, että mitä sulle on tapahtunut! Aviomieskin ihmetteli, että sun ryhti on todella muuttunut!" Myös hierojan tarve jäi pois.

### Ryhtiä ja rauhallisuutta

"Opin tuntemaan vartaloni ihan uudella tavalla. Kun aistin käveleväni tai istuvani väärin, osasin korjata asentoni heti. Tajusin, ettei kaiken liikunnan tarvitse olla täynnä adrenaliinia ja sykkeen 160. Method Putkisto on siitä hauska laji, että eniten tapahtuu silloin, kuin ei yritä saada tapahtumaan. Parhaiten venyy, kun ei venytä vaan antaa venyä. Kuntoutujalle maltti on valttia."

Sitä mukaa kun selkä vahvistui, myös sauvakävelyyn paikallistui suotuisin asento ja hiihdossa aktivoituivat vatsalihakset. Nykyisin jos mieli tekee aerobic-tunnille, sekin onnistuu, sillä Christa maltaa tehdä liikkeit omaan tahtiinsa ja lämmitellä kunnolla.

"Hallitsen myös lantionpohjan, alavatsan ja alaselän syvät lihakset. Hengitän syvemmin ja nukun paremmin. Töissäkin jaksan istua täydet päivät. Jos väsyn, tiedän miten saan lisää verenkiertoa alaselän lihaksiin."

Viime syksynä Christa lisäsi viikkotunnit kahteen, ja olo on tasapainoisempi kuin koskaan. Nyt seis. Kuulostaako liian hyvältä? Ainakin kirjoittajasta kuulosti, ennen kuin seurasin Christaa puolentoista tunnin harjoituksiin. Hämeenlinnalaisen päiväkodin sali täyttyi ihmeellisen pitkistä venytyksistä, haastavista ja hallituista liikkeistä, rentoudesta ja syvästä lihastyöstä. Kymmenen hengen ryhmä hengitti keskittyneesti. Ohjaaja **Heli Hautamäki** kannusti, oikoi ja hieroikin oppilaitaan. Selväksi tuli. Kuvat, joita Christa hetki sitten näytti selästään ennen ja nyt, ovat peräisin täältä.

### Christan kaksi suosikkivenytystä

\* Y-liike: Asetu selinmakuulle, jalat ylhäällä seinää vasten ja pakarat kiinni seinässä. Pidä selkä kiinni lattiassa. Avaa jalat v-asentoon ja kierrä niitä lonkasta ulospäin. Päästä vartalon paino putoamaan lantion takaosaan. Keskity reiden sisäosiin, hengitä syvään ja anna häntäluun painua rentona lattiaan.

\* Kuperkeikka: Asetu selinmakuulle pää käsivarren mitan päähän seinästä. Paina hartiat alas ja ojenna käsivarret seinästä pois päin painaen niitä kevyesti lattiaan. Koukista jalat rintakehän päälle ja rullaa ne pään yli uloshengityksen aikana; aloita liike häntäluusta. Paina jalkapohjat seinää vasten ja anna

rintakehän painon pudota kohti kylkiluiden takaosaa. Liike edellyttää hyvää alaselän liikkuvuutta ja sitä tehostetaan hengityksellä ja lihastyöllä.

"Eryityisesti kuperkeikkaan tarvitsen ja tahdon edelleen ohjaajan tukea", Christa muistuttaa.

*Tarkat ohjeet: Method Putkisto – Kaunis & solakka vartalo. (Gummerus 2004.)*

### **Mikä Method Putkisto?**

Method Putkisto on suomalaisen **Marja Putkiston** kehittämä syvävenytys- ja kehonhallintatekniikka. Se auttaa parantamaan lihastasapainoa, ryhtiä ja hengitystekniikkaa. Tavoitteena on kimmoiset, joustavat ja terveet lihakset sekä parempi oman kehon tuntemus. Perusidea on, että lihaksia pitää pidentää, jotta luut saa oikeaan asentoon. Christa Schönbergin mukaan "ihmisellä on niin paljon lihaksia, että joka tunnin jälkeen tekee mieli tehdä lisää ja lisää".

Marja Putkisto aloitti liikuntapedagogin uransa Suomen Kansallisoopperassa, opiskeli edelleen lontoolaisessa Labanin tanssiyliopistossa ja johtaa nyt omia instituuttejaan sekä Suomessa että Englannissa.

*Lähde: [www.methodputkisto.com](http://www.methodputkisto.com).*

### **Christa Schönberg**

Ikä: 29 vuotta.

Ammatti: tietojärjestelmäkonsultti.

Harrastukset: Method Putkisto, Pilates, sauvakävely, kuntosali, hiihto, ruoanlaitto.